మిలారెపా గేయాలు

మిలారెపా 60 పాటలు



డా॥ జి. కె. నాగవేణి శంకర్

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్ 2015
ప్రతులు : 1000

[redacted]

Sixty songs of Milarepa

Originally published in English
from the book Hundred thousand Songs of Milarepa

PIN- 524121, gknveni@gmail.com
Translated by Dr. G. K. Nagaveni Shankar

ప్రతులకు : ఎ. నాగేశ్వరరావు (సైంటిస్ట్),
హైదరాబాద్.
+91 8985035203

కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తక రచనలో సహాయ సహకారాలందించిన వారికి నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు. మొట్టమొదటగా, మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి ముగింపువరకు నా అండదండగా ఉండి వెన్నుతట్టి ప్రోత్సాహించిన మా శ్రీవారు శంకర్‌గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. మరియు సరిఅయిన సమయంలో తగు సూచనలిచ్చి పుస్తక ముద్రణకు సహకరించిన ఎ. నాగేశ్వరరావు (సైంటిస్ట్) గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

పుస్తక అనువాద రచనకు ఆమోదించి, కాపిరైట్స్ ఇచ్చిన బుద్ధిస్ట్ పబ్లికేషన్ సొసైటి వారికి నాహృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఈ విషయ రచనలో నాకు ప్రత్యక్షంగా మరియు పరోక్షంగా సహకరించి, జ్ఞానాన్నందించిన మాస్టర్స్ అందరికి వేలలేల నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

జి. కె. నాగవేణి శంకర్
9491239633

ముందుగా ఒక్కమాట

ఈ పుస్తకరచన చేయబోయే ముందు నేను పొందిన అనుభవాలను మీతో పంచుకోవాలనుకుంటూ ఈ మాట మీ ముందుంచుతున్నాను. నేను ఈ ఆనాపానసతి ధ్యానమార్గంలోకి 2010 జూన్ 26న వచ్చాను. అంతకు ముందు వేరు వేరు మార్గాలనవలంబించిన నేను చివరకు ధ్యానసాధనే పరమావధి అని తెలుసుకున్నాను. నేను మాకుటుంబమంతా ఆరోగ్యం మరియు ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించుకుని, తెలిసిన జ్ఞానాన్ని పంచుతూ వెళుతున్నాము. నేను మా శ్రీవారు కలసి ఒకరోజు జ్ఞానశిక్షణా తరగతులను వీడియో ప్రజెంటేషన్స్ ద్వారా నిర్వహిస్తూ ఉంటాము.

ఈ పుస్తకరచనకు ప్రోత్సహించినవారు విశాఖపట్టణం మాస్టరు శ్రీబిల్లకుర్తి శ్రీనివాసరావు. పుస్తక రచన మొదలు పెట్టబోయేముందు, ధ్యానంలో నన్ను నేను ఈరచనా వ్యాసంగం నేను చెయ్యాలా వద్దా అని ప్రశ్నించుకున్నాను. అపుడు ఒక బంగారు వర్ణంలో గల కాంతి నాశరీరం చుట్టూ ఆవరించింది. నా శరీరాన్నంతా ఆ ఎనర్జి స్పృశించింది. ఇది ఏమిటని ప్రశ్నించాను. అది మిలారేపా ఎనర్జిగా తెలిసింది. నా అంతరాత్మ ప్రభోదనతో ఈ రచనకు శ్రీకారం చుట్టాను.

అది 2013 ఆగస్టు నెల. నాకు ఇదే ప్రపథమ పుస్తకం రచయితగా! ఎలా మొదలు పెట్టాలి, అని అనుకుంటూ ఉండగానే 25తేది వచ్చింది. ఆరోజు, ఆయన జన్మదినం, అదేరోజు పుస్తక అనువాదం మెదలు పెట్టాను. ఆ తర్వాత కొంత మంది మాస్టర్స్ పరిచయమవ్వడం, వారి ప్రోత్సాహం మరియు సహకారం తీసుకున్నాను.

ఈ క్రమంలో ‘ మిలారేపా పాటలు వ్రాయడానికి బాబాజీ ఎనర్జీలు పనికి వస్తాయి! ’ మహావతార్ బాబాజిగారి సందేశాన్ని కూడా పొందాను. ఇలా ఎందరో మహానుభావులు బాహ్యంగా అంతరంగా సహాయం చేశారు.

డి.టి.పి. చేసేటపుడు అనువదించిన పాట రూపం మొత్తం మారిపోయేది. ముందు పాట అర్థమయిన తీరు, ఇపుడు ఆపాట రూపాంతరం చెందినతీరు చాలా కొత్తగా ఉండేది. సరిఅయిన పదం కరెక్టుగా స్ఫురణకు వచ్చి ఇమిడిపోయిన తర్వాతే ముందుకు సాగేది. ఇలాంటి అనుభవాలు చాలా వచ్చాయి. పుస్తకాన్ని అనువాదం చేయడానికి ఇన్నిరోజులు ఎందుకు తీసుకున్నాను అనిపించింది, కాని నాకు వచ్చిన సమాధానం ‘ అన్ని సరైన సమయంలోనే జరుగుతాయి ’ అని.

నేను ఒకసారి ఒక మాస్టర్‌ను అడిగాను; ‘ మాగ్‌జైన్ వర్క్ చేసేటపుడు ఒక్కో ఆర్టికల్ వారం పదిరోజులు తీసుకుంటుంది. కాని ఆశ్చర్యంగా మిలారేపా ఆర్టికల్ మాత్రం కేవలం 45ని॥ తీసుకున్నది. ఎందుకు? ’ అని. ‘ ఈ జ్ఞానం ఇపుడు అవసరం. కావున అంత తొందరగా అందించబడింది. ఎక్కువ సమయం తీసుకున్న ఆర్టికల్స్ మరియు అసలు ముగింపు అంత

తొందరగా రాని ఆర్టికల్స్ ఈ సమయంలో అవసరం లేదు ' అని చెప్పారు. (ఒక్కోసారి ఒక ఆర్టికల్ మొదలు పెట్టి కూడా ముగించలేకపోతాను).

రచనా వ్యాసంగం కొనసాగేటపుడు నేను చాలా మార్పులు నాలో చూసుకున్నాను. మిలారేపా చిన్నవస్తువులను అంటే మన దైనందిక జీవితంలో జరిగేవి తీసుకుని పోల్చి చెప్పడం, నాకు చాలా బాగా నచ్చిన అంశం. జీవితం మీద, భౌతికమైన విషయాల మీద, అన్నింటికన్నా ఎక్కువగా దర్మాచరణ మీద అయన ఎక్కువగా నొక్కి చెప్పారు. ప్రతి పాటలో చివర ధార్మాచరణే ముఖ్యంగా భోదిస్తూ వచ్చారు. నిత్యజీవితంలో మనం చేసే పొరపాట్లను కూడా హెచ్చరిక చేశారు. తొమ్మిదవ పాటలో ఆయన సామాన్య జనాలను హెచ్చరిస్తూ " మరుసటి సంవత్సరాలకు ఆహార పానీయలను దాచి పెడుతున్నారా? ఎందకు దానం చెయ్యడం లేదు ....." అని హెచ్చరిక చేశాడు. మానవ జన్మే అత్యంత ఉత్కృష్టమైదని శిష్యులకు చెబుతూ " మీరనుకునట్టు కాకుండా దేవతలు సైతం బాధలు అనుభవిస్తున్నారని ..... " (గేయం 16) స్పష్టం చేశారు. సాధకుడు ఎలా సాధన చేయాలి, గురువును ఎలా ఆనుసరించి ఉండాలి, ధర్మం ఎందుకు ఆచరించాలి ... ఇలా చాలా విషయాల మీద ఎంతో సవివరంగా ఆయన తన శిష్యులకు వివరించారు. ఇలా ప్రతి పాట ఒక విషయజ్ఞానాన్ని ఆందించింది.

రచన మొదలు పెట్టిన తర్వాత నేను ఒంటిరిగా లేను; ఎంతోమంది మాస్టర్స్ సహాయం చేస్తున్నారన్న అనుభూతి పొందాను. ఆ పంథాలోనే ఈ పుస్తకం కొరకు కాపిరైట్స్ చాలా అనూహ్యమైన విధంగా చివరిగా లభించడం నన్ను ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తింది. ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా మాస్టర్స్ సహాయం చేస్తారన్న విషయం నేను చాలా అనుభవించాను.

ఇలా పూర్తి అయిన పాటలకు మొట్ట మొదటి శ్రోత మావారు. ఆయన కూడా ఒక్కొసారి అలవోకగా కొన్ని పదాలు చెప్పేవారు. అవి కరెక్టుగా ఇమిడిపోయేవి. ఇలా చాలా అనుభవాలు పొందాను. ఈ జ్ఞానం నాద్వారా అందించ బడటానికి నేను ఉపయోగా పడినందులకు నేను సర్వదా కృతుజ్ఞురాలిని.

పుస్తకం చదివిన పాఠకులు తమ విలువైన అభిప్రాయం తెలియజేస్తారని ఆశిస్తూ.........

ఇట్లు

జి. కె. నాగవేణి శంకర్

9491239633

మిలారేపా సంక్షిప్త జీవితకథ

భక్తి సాంప్రదాయంలో మనమెందరో వాగ్గేయకారుల గురించి విన్నాం. మిలారేపా అందుకు భిన్నంగా గురువు మీద తనకుగల ఎనలేని విశ్వాసంతో సేవించి తరించిన గొప్ప వాగ్గేయకారుడిగా చరిత్రలో నిలచిపోయాడు.

మిలారేపా పేరులో ' మిలా ' వారివంశ పార్యపరంగా వచ్చినపేరు. ' రేపా ' అన్నది వారి గురుపరంపరలోని పేరు. ' తోపగా ' (తియ్యని కంఠం) అన్నది అతనిపేరు. కానీ మిలరేపగానే ఖ్యాతి గాంచాడు. తల్లి కాల్మోయిస్, తండ్రి మిలాషరాబ్ గాల్టిస్. ఈయన క్రీస్తుశకం 1052 ఆగస్టు 25న టిబెట్‌లో యుగ్‌సా అన్న ప్రాంతంలో జన్మించాడు. ఈయనకు 4సం॥ చిన్నదయిన గోంగ్‌యిట్ అనే చెల్లెలు ఉండేది. నోరుతిరగని తోపగా ' పేటా ' అని పిలచేవాడు. చిన్నతనంలో సిరిసంపదలతో తులతూగిన కుటుంబంలో పెరిగారు వారు. విధివశాత్తు తండ్రి మిలారేపాకు 7సం॥ వయసు ఉండగానే మరణించాడు. ఆయన భార్యాబిడ్డల సంరక్షణ మిలారేపాకు పినతండ్రి వరుస అయిన చేతిలో పెట్టి కన్ను మూస్తాడు.

మిలారేపా పినతండ్రి చాలాహీనంగా వారిపట్ల వ్యవహరిస్తాడు. సరైన తిండి బట్టకు కూడా లేకుండా పనిమనుష్యుల లాగా వారి జీవితం గడుస్తుంది. మిలారేపాకు 15సం॥ వచ్చిన తర్వాత తల్లి ' *తన ఆస్తివ్యవహారాలు కొడుకు మిలారేపా చూచుకోగలడని తమఆస్తి తమకు అప్పగించమని* ' కోరుతుంది. కానీ వారు అందుకు అంగీకరించక, వారిని నానా దుర్భాషలాడుతారు. అందుకు ప్రతీకారంగా తల్లి మిలారేపాను క్షుద్రవిద్యలు నేర్చుకుని శత్రువులను అంతమొందించమని ప్రోత్సహిస్తుంది. వారి పూర్వీకులకు క్షుద్రవిద్యలు కొత్తవికాదు. ఆ దారిలోనే మిలారేపా క్షుద్రవిద్యలు నేర్చుకునే దానికి గురువును వెతుక్కుంటూ ఊరు విడిచిపోతాడు.

క్షుద్రవిద్యల మహిమలతో వడగళ్ళవానలు కురిపించి అందరి పంటలను నాశనం చేస్తాడు. వారి బాబాయి గారింట్లో పెళ్ళి జరుగుతున్న సమయంలో 35మందిని తన తంత్రవిద్యల ద్వారా మట్టు పెడతాడు. క్షుద్రవిద్యలు నేర్పిన గురువుగారి తాలూకా స్నేహితుడు కాలం చేసినపుడు గురువుగారికి మనసు చలిస్తుంది. ' *ఈవిద్యలన్నీ విడిచి మోక్షసాధన మార్గాన్ని వెదుకుట మంచిది. బుద్ధత్వాన్ని తెలుసుకోవాలంటే మార్పా వద్దకు వెళ్ళు* ' అని సలహా ఇస్తాడు. ' మార్పా ' (అనువాదకుడు) అన్న పేరువినగానే మిలారేపాకు శరీరమంతా వింత అనుభూతి చెందుతుంది. ఎలాగైనా

ఆ గురువు వద్ద విద్యనేర్చుకునే దానికై వెళతాడు. ఈ శిష్యుడిని పరీక్షించి తన విద్యనంతా నేర్చుకోగల శిష్యుడు ఇతడే అనుకుని శిష్యుడిగా స్వీకరిస్తాడు గురువు మార్పా. అపుడు మిలారేపా మనసా వాచా కర్మణా గురువుకు అర్పిస్తానని వాగ్దానం చేస్తాడు.

అపుడు మొదవలుతుంది మిలారేపా అసలైన శిక్షణ. గురువైన మార్పా ఎన్నోరకాలుగా మిలారేపాను పరీక్షిస్తాడు. ఒక ఇల్లు కట్టమంటాడు. ఇది బాగాలేదు వేరొక ఇల్లు కట్టమంటాడు. తర్వాత ఈ ఇల్లు నేను అనుకున్నట్టుగా రాలేదు. ఇది వదిలేసి మరొక ఇల్లు నిర్మించమంటాడు. ఎవరి సహాయం లేకుండా ఒకడే ఇంటిపని చేయాలి. ఏదైనా ఎదురు చెబితే విపరీతంగా కొట్టేవాడు గురువుగారు. ఈ ఇల్లు ఐపోగానే గురువుగారు విద్యను నేర్పిస్తాడని గంపెడంత ఆశతో ఇల్లు కట్టడం, గురువుగారికి నచ్చకపోవడం. ఇలా, మిలారేపా వీపంతా రక్తసిక్తమైపోతుంది. కానీ గురువుగారు కనికరించరు. ఇంటి నిర్మాణం కోసం పెద్దపెద్ద రాళ్ళను ముందుభాగంతో అంటే కడుపుపై పెట్టుకుని మోసి పనిచేస్తాడు. గురుపత్ని దమేమాకు మిలారేపా అంటే పుత్ర వాత్సల్యం. ఆమె కనికరించి, మార్పా శిష్యుడు (చుడోర్) వద్దకు మంత్రోపదేశం కొరకు మార్పాగురువైన నరోపాగారి మంత్రదండం, జపమాలా కానుకలుగా ఇచ్చి అక్కడకు వెళ్లి సాధన చేయవలసిందిగా, మార్పా వ్రాసినట్లుగా ఒక ఉత్తరం ఇచ్చి మిలారేపాను నుడుంగ్ చుడోర్ అనే మార్పా శిష్యుని వద్దకు పంపుతుంది. ఆమె ఇలా పంపిన విషయం భర్తకు తెలియదు.

మిలారేపా అక్కడకు వెళ్ళి సాధన చేస్తూ ఉంటాడు. కానీ ఎంత తీవ్రసాధన చేసినా ఫలితం కనపించదు. అపుడు చుడోర్‌కు అనుమానం వస్తుంది. గురువుగారి అనుమతి లేకపోతే సాధనలో ఫలితాలు సాధించలేమని చెబుతాడు. కొన్నిరోజుల తర్వాత ‘ *తన కుమారుడి ఉపనయనం మరియు గృహప్రవేశం* ’ కొరకు చుడోర్‌కు ఆహ్వానం వస్తుంది మార్పా వద్దనుండి. అందరితో పాటు తోపాగాను కూడా తీసుకురమ్మని అజ్ఞాపించగా, మిలారేపాకూడా చుడోర్ శిష్యుడిగా అక్కడకు వెళతాడు. తన గురువుగారి జపమాల మరియు మంత్రదండం ఇచ్చి చుడోర్ వద్ద శిష్యునిగా చేరినట్టు మర్పాగారికి తెలిసిపోయి అందరినీ గట్టిగా దండిస్తాడు. గురువుగారి కోపానికి బలైన శిష్యులందరూ గడగడ లాడిపోతారు. మిలారేపా విపరీతంగా దండింపబడతాడు. దాంతో ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేద్దామనుకుంటూ ఉండగా, ఒక శిష్యునితో అందరినీ పిలుచుకురమ్మని పంపగా, మిలారేపా భయంతో

నిరాకరిస్తాడు. ' *అక్కడికి వస్తే తన్నులు తిట్లే తప్ప తనకేమీ ఒరగదని* ' అనుకున్న మిలారేపాకు ' *రేపు జరగబోయే కార్యక్రమమంలో తోపాగానే ముఖ్య అతిథి అని* ' చెబుతాడు. గురువు యొక్క కటాక్షం దొరికిందని ఆనందంతో తనను గిల్లి చూచుకుంటాడు మిలారేపా! ఆరోజు గురువు యొక్క ఉపదేశం దొరుకుతుంది మిలారేపాకు!! ' *ఈ రోజుతో నీవు చేసిన పాపకర్మలు (క్షుద్రవిద్యల వల్ల చేసినవి) తొలగిపోయాయి. ఇంకా కొద్దిగా మిగిలినవి సాధనతో తొలగించుకోవచ్చు* ' అని మిలారేపాకు పుత్రవాత్సాల్యంతో తనవద్ద ఉన్న విద్యలన్నీ నేర్పిస్తాడు.

కొంతకాలానికి తన తల్లి మరియు చెల్లెల పరిస్థితి చాలా దారుణంగా ఉ ందని ధ్యానంలో చూస్తాడు. గురువు అనుమతితో వారిని చూడడానికి స్వంత గ్రామం వెళతాడు. అక్కడ తల్లి తిండి లేక, కొడుకు దుశ్చర్యల వల్ల అందరికి శత్రువై దీనాతి దీనంగా మరణిస్తే శవాన్ని పాతి పెట్టడానికి కూడా ఆ ఊరి జనం ముందుకు రారు. దీంతో చెల్లెలు బాధలు భరించలేక ఆగ్రామం వదిలి అడుక్కుని జీవనం సాగిస్తూ ఉ ందని తెలుసుకుంటాడు. తన ఇల్లాంతా పాడైపోయింటుంది. తల్లి అస్తికలను ఏరి, తమ కుటుంబ పౌరోహితునికి నిమజ్జన చేయమని అప్పగించి ఆ ఇంటిలో ఉన్న పుస్తకాలను ఆయనకు ఇచ్చి సాధనకు వెళ్ళిపోతాడు.

కొండగుహల్లో తీవ్రసాధన చేస్తూ ఉంటాడు. బిక్షకు కూడా పోకుండా అక్కడి అకులు, పువ్వులు ఉడికించకుని తినడం వల్ల శరీరమంతా ఆకుపచ్చగా తయారవుతుంది. గురువు గారి ఆజ్ఞ ప్రకారం ఏకాంతంగా ఉంటూ, సాధన చేస్తూ, భౌతిక ప్రపంచంలోని సుఖాలకు తావివ్వక, దూరంగా ఉంటూ సాధనలో ఎంతో ఉ న్నత జ్ఞానాన్ని సంపాదిస్తాడు. చెల్లెలు వచ్చి అందరిలాగా జీవితం గడపమని, ఈ ఆధ్యాత్మిక జీవితంవల్ల సుఖం లేదని చెప్పగా అందుకు నిరాకరించి, తనకు ఎన్నో సిద్ధులు వచ్చినా కూడా వాటిని ఉపయోగించక బుద్ధత్వం కోసం తీవ్ర సాధనను కొనసాగించాడు. అలా గుహలు తిరుగుతూ బ్రహ్మపుత్రా నదికి దక్షిణదిక్కున గల హిమాలయాలలో కూడా పర్యటించి అందరికీ అర్థమయ్యే రీతిలో టిబెట్ భాషలోనూ, పాళీ భాషలోనూ తత్వాలు పాడుతూ అందరికీ ఆత్మజ్ఞాన బోధను చేశాడు. ఆయనకు ఎంతో మంది శిష్యులు ఉన్నారు. వారిలో స్త్రీలు కూడా ఉన్నారు. జనబాహుళ్యానికి అర్థమయ్యేరీతిలో ఎదుట కనిపించే వాటిని తీసుకుని, ఉపమానాలుగా ఉదహరించి, పోల్చి సులభరీతిలో చెప్పడం ఆయన గొప్పతనం. నిరక్షరాస్యులనుండి ఎంతో మంది గొప్ప సంపన్నులు వరకు వారి బోధలనలకు ఆకర్షితులై ఆయన శిష్యులుగా మారారు.

ఆయన శిష్య పరంపరలో వేగటాడు, పశువులకాపరి, గొప్ప వైద్యులు, గృహిణులు, రాజులు .... ఇలా ఎంతో మంది ఉన్నారు.

తనలాగా ఎంతో మంది శిష్యులను తయారు చేశారు మిలారేపా. ఆయన జీవిత గాథను రేచుంగ్‌పా అనే శిష్యుడు మిలారేపా చెబుతుండగా గ్రంథస్థం గావించాడు. ఆయనపేరు ప్రఖ్యాతులకు ఈర్ష్య చెందిన ఒక లామా విషప్రయోగం ద్వారా దేహాన్ని వదిలేసి మహాపరి సమాధి చెందారు. 84వఏట అంటే 1135 సం॥ జనవరి మాసంలో తన దేహత్యాగాన్ని గావించిన ఈ యోగి చిరస్మరణీయుడు.

జట్సన్ మిలారేపా జీవితంలో జరిగిన అత్భుతమైన సంఘటనలు నిర్వాణాన్ని పొందడానికై ఎదుర్కొన్న కష్టాలు, ఆయన సంపాదించిన అపూర్వజ్ఞానం, సాధించిన ఘనవిజయాలు ఎంత తెలుసుకున్నా కొంత మిగిలి పోతుందేమో! ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచానికి ఈయన చరిత్ర ఆందజేయడంవల్ల కొంత మందయినా ఆధ్యాత్మిక సంపన్నులవుతారని ఆయన శిష్యుడయిన రేచుంగ్‌పా అభిప్రాయం. దండార్హులైన తన శత్రువులను తగిన విధంగా శిక్షించడానికై చిన్నతనమంతా క్షుద్రవిద్యలనభ్యసించడంలో గడవడమూ, తరువాత అటువంటి తన ప్రవర్తనకు పశ్చాత్తాపం చెంది, సత్యాన్వేషణకై తీవ్రమైన పరితాపం చెందడమూ, జ్ఞానాన్ని పొందాలనే తపనలో ఆయన శారీరకంగా మానసికంగా తీవ్రమైన కష్టాలను ఓర్పుతో సహించిన విషయం, ఎప్పటికప్పుడు నశ్వరమైన ప్రతి అనుభవాన్ని త్రోసిపుచ్చుతూ, భద్రమయిన మార్గాన పయనిచండమూ, తన జ్ఞానాన్వేషణలో ఓటమిని ఎన్నడూ దరిచేయనీయక చివరకు తన ఘనవిజయాన్ని సాధించిన సంగతి ఎంతో ఉన్నతంగా ఉంది. తన దివ్యానుభవాలను శాశ్వత పరచుకోవడానికి ప్రపంచం నుండి దూరంగా తొలగి కొండ గుహలలో ఉంటూ అసాధ్యమైన సాధనలను అభ్యసించారు. ఒకే జీవితకాలంలో నికృష్టం నుండి ఉత్కృష్టం వరకు, సామాన్యత్వం నుండి బుద్ధత్వాన్ని సాధించిన గొప్పయోగి. తనలాగే సామాన్య మానవులు కూడా ఎక్కడి నుండి ఎక్కడవరకైనా సాధించవచ్చని తన జీవితాన్ని ఉదాహరణగా మలచి చూపించిన గొప్ప జ్ఞాని. మిలారేపాగారు తమ జీవిత చరమదశలో తనను ఆశ్రయించిన ఎంతోమందిని ఉద్ధరించి, వారి కోసం అనుక్షణమూ శ్రమించారు. ఆయన మరణంలో కూడా గొప్ప క్షమాగుణాన్ని కనబరచి విషప్రయోగాన్ని కూడా తనకనుగుణంగా దేహత్యాగానికి ఉపయోగించుకున్నారాయన. దేహత్యాగం తర్వాత కూడా గొప్ప మహిమలను చూపించిన ఆ మహానుభావుని కోసం దేవతలు సైతం పోటి పడ్డారు. మానవజన్మకు ఉన్న ప్రాధాన్యతను చాటి చెప్పన

మహామనీషి.

తనకంటూ ఒక సాంప్రదాయం మరియు మతం లాంటివి వద్దన్నాడు ఆ జ్ఞాని. తన ప్రవచించిన జ్ఞానం తన శిష్యుల ద్వారా ప్రచారమవ్వడమే ముఖ్యమని, ఏ కట్టుబాట్లులేని పరంపరను కోరుకున్నాడు. ఒక గొప్ప యోగి ఎటువంటి నిబంధనలకూ తావివ్వకూడదని ఆయన నొక్కివక్కాణించాడు. ఈ విషయాలన్ని ఆయన జీవిత గాథలో మనం చూడవచ్చు.

ఆయన గురించి మనకు ఎంత తెలిసినా సరే, అది ఆయన జీవిత సాగరంలో కొంత మాత్రమే! తెలుసుకోవాల్సినది ఎంతో ఉంది. మనవలే ఒక సామాన్యుడిగా తన జీవితం ప్రారంభించిన ఒక జీవితగాథ, ముగింపు మాత్రం ఎంతో తేడా!! మరోరకంగా చెప్పాలంటే విశ్వమంతా తానే నిండి ఉన్నాననే సంపూర్ణ ఏకత్వమును అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించడం, అదే ముక్తి. అటువంటి స్థితిని పొందినవారు బహుకొద్ది మంది. అతి దు:ఖకారకులైన పాపాలను చేసినా, మళ్ళీ జీవితమంతా చక్కబరచుకోవడానికి పొందగలిగిన ఫలాన్ని పొందిన గొప్ప యోగి మిలారేపా! ఇపుడు ఆయన శరీరం బూడిదపోగే కావచ్చు. ఆయన సజీవంగా మనమధ్యనే ఉన్నారు!!

ఆయన శిష్యులు కూడా ఆయనలా పేరు ప్రఖ్యాతులు గాంచారు. బాగా పరిణితి చెందిన ఆయన శిష్యులు (రేచుంగ్‌పా మొదలైనవారు) సశరీరంతో ఊర్ధ్వలోకాలకు చేరారు. ఈ విధంగా మిలారేపా ఎంతో కష్టపడి, ఎన్నో బాధలనోర్చి ఎంతో ఆత్మనిగ్రహంతో సాధించిన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం ప్రపంచమంతటా వ్యాపించింది.

❄❄❄❄❄

మిలారేపా పాటలు

గేయం - 1

మిలారేపా తనగురించి క్లుప్తంగా ఈ పాటలో తన శిష్యులకు వివరించారు.

మిలారేపా అను నేను నా గురువు (మార్పా) ఆశీర్వాదాలతో
నా తండ్రి మిలాషిరాబ్ ఝూన్‌ట్సన్, తల్లి న్యాత్సాకర్జన్
నేను తోపగా (వినసొంపైన కంఠంగల)

గతజన్మ కర్మలకు ఎవరూ అతీతులు కారు
మా అదృష్టం చిన్నచూపు చూడడంవల్ల, మా గతజన్మల కర్మలవల్ల
మా తండ్రి మిలా గతించారు (నా చిన్నతనంలోనే)
మా సిరిసంపద, మా ఇల్లు అన్నింటిని
బలవంతంగా లాక్కున్నారు మా పిన్నిచిన్నానలు
మా పిన్ని, చిన్నాన్నలకు నేను, మాఅమ్మ పనివారమయ్యాము.
వారు ఇచ్చే తిండి కుక్కలకుపెట్టె తిండిలాగా ఉండేది
చల్లని మంచుగాలులు మా చినిగినబట్టల లోంచిదూరి మా శరీరాలను
తాకేవి. దాంతో శరీరమంతా గడ్డకట్టేమంచుతో స్పర్శ కోల్పోయేవి.
తరచుగా మా చిన్నాన్న చేతితో దెబ్బలు తినేవాడిని
అతని ఖఠినమైన శిక్షలు నన్ను ఎంతో బాధలు పెట్టేవి.
మా పిన్ని మండిపోయే కోపంనుండీ తప్పించుకోవడం కష్టం.

నేను వీలయినంతగా ఒదిగి ఉన్నాను.
నా భుజాల నొప్పిని బాధను పట్టించు కోలేదు
దురదృష్ట ఘడియలన్నీ ఒకదాని తర్వాత ఒకటివచ్చి పలకరించాయి.
మా హృదయాలన్నీ బాధాపూరిత మయ్యాయి.

నిరాశతొ నేను యెన్‌డెన్ మరియు రండన్‌లాగా లామాల[1] వద్దకు వెళ్ళాను.
వారివద్ద నేను త్సు, సుర్ మరియు డెడ్ విద్యలను[2] నేర్చుకున్నాను.
ఆ విద్యలకు ప్రత్యక్ష సాక్షులు మా పిన్నిచిన్నాన్నలు
నేను గ్రామమంలోని బంధుమిత్రులందరికి చెడుచేశాను

---

1. లామా : టిబెట్ ఆశ్రమాలలో విద్యను నేర్పించే గురువులు
2. త్సు, సుర్ మరియు డెడ్ : క్షుద్రవిద్యలు

ఈ పరిణామమే నన్ను గాఢమైన పశ్చత్తాపానికి గురిచేసింది

అపుడు నేను మార్పా (గొప్ప అనువాదకుడు) ఖ్యాతిని విన్నాను
ఎవరైతే నరోపా మరియు మైత్రిపాల ఆశీర్వాదం పొందారో,
బ్రహ్మపుత్రానదికి పైభాగాన ఉండే గ్రామంలో నివశిస్తున్నాడతడు
చాలా శ్రమతో అక్కడకు చేరుకున్నాను
మా కన్నతండ్రి లాంటి కరుణామూర్తి అయిన మార్పాకు
ఆరు సంవత్సరాల ఎనిమిది నెలలు శుశ్రూష చేశాను
ఆయనకు నేను ఎన్నో గృహాలు నిర్మించాను
విశాలమైన వసారాలతో తొమ్మిది అంతస్థుల పెద్దభవనం నిర్మించాను
ఆ తర్వాతనే నేను ఆయన శిష్యునిగా అంగీకరింప బడ్డాను

గేయం - 2

మిలారేపా ఒక రోజు తన గుహనుండి వంటచెరకు కోసం బయటకు వచ్చి, తిరిగి గుహకు వెళ్ళేసరికి, పెద్దపెద్ద చక్రాల్లాంటి కళ్ళుగల హిందూదేశపు ఐదుమంది దుష్టశక్తి దేవతలు, దేవతలను ప్రత్యక్షం చేసుకునే విద్యలను నేర్చినవారు, అయిష్టతతో ఉన్నారు. ఎందుకంటే ఆయన వారికి ఎప్పుడూ ఎటువంటి కానుకలు ఇవ్వలేదు. వారికోసం ఆయనా ఇలా పాడసాగాడు :

కెంపు ఆభరణాల లోయదేవతలకు కానుకగా ఈ పాట

ఈ ఏకాంతమైన ప్రదేశంలో నా కుటీరం ఉంది.
బౌద్ధులు ఈ ప్రదేశంలో ఆనందిస్తారు.
ఎంతో గొప్ప జ్ఞానం గలవారు ఇక్కడ తిరుగాడుతారు.
ఏభయంలేని ఈ ప్రదేశంలో ఇక్కడ ఒంటరిగా జీవిస్తున్నాను.

కెంపు ఆభరణాల లోయపై
తెల్లని మేఘాలు నెమ్మదిగా వెళుతుంటాయి.
క్రింద త్సాంగ్‌నది నెమ్మదిగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది.
ఈ రెండింటి మధ్యలో రాబందులు సంచరిస్తూ ఉంటాయి.

పూల మధ్యలో తుమ్మెదలు తిరుగుతుంటాయి,
పూవులలోని మకరందంతో మత్తెక్కి ఉంటాయి.
పక్షులు సంగీతంతో నిండిఉంది గాలి,
అవి వేగంగా ఇలా వచ్చి అలా వెళుతుంటాయి.

ఈ కెంపు ఆభరణాల లోయలో గువ్వపిల్లలు ఎగరడం నేర్చుకుంటాయి.
కొమ్మలమీద కోతులు సంతోషంతో ఇటూ అటూ ఊగుతుంటాయి
అడవి జంతువులు పోటీపడి పరుగులు తీస్తుంటాయి.
శూన్య మరియు సమాధి స్థితులో సాధన చేయడం నాకు ఇష్టం.

ఓ భూత పిశాచాది దేవతలారా మీరంతా నాకు ప్రియమైన స్నేహితులు
దయ, జాలి అనే అమృతాన్ని గ్రోలండి తిరిగి మీ స్థావరాలకు వెళ్ళండి.

గేయం - 3

మిలారేపాను కలవడానికి ' డ్రోత్సాంగ్ ' గ్రామం నుండి కొతమంది పోషకులు వచ్చారు. ' జుంపన్ నంగా త్సాంగ్ ' ప్రదేశం విలువ తెలుపమని కోరగా, సమాధానంగా ఆయన ఇలా పాడారు :

ఓ పోషకులారా! వినండి ఈప్రదేశం యొక్క మహిమ,
ఎంతో ఉన్నతమైన నాగురువును నమస్కరిస్తూ,
ఈ ప్రదేశం యొక్క గొప్పదనాన్ని వివరిస్తాను.

అందంగా ఉండే ఈ జుంపేన్ అను ఆకాశహర్మ్యము
దట్టమైన మేఘాలపైన ఉంది
ఎంతోలోతులో గాఢనీలిరంగులో ఉన్న త్సాంగ్నది ప్రవహిస్తూ ఉంది.

నావెనుక స్వర్గంలా కెంపురాయి ఎత్తులో ఉంది,
నాపాదాల వద్ద రంగురంగుల అడవి పూలు దట్టంగా ఉన్నాయి,
నా గుహద్వారంవద్ద ఆడవి మృగాలు గర్జిస్తూ అటూఇటూ తిరుగుతుంటాయి,
ఆకాశంలో రాబందులు, గద్దలు హాయిగా గింగిరాలు కొడుతుంటాయి,
స్వర్గంనుండి ఆకాశగంగ జల్లులు రాలుతుంటాయి,
తేనెటీగలు ఝుం అంటూ మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ తిరుగుతుంటాయి,
ఆడగుర్రాలు తమ బిడ్డలతో కలసి సరదాగా ఆడుకుంటుంటాయి,
ప్రవహిస్తున్న పిల్లకాలువలో గులకరాళ్ల శబ్దం,
చెట్లమీద కోతులు ఇటూఅటూ ఊగుతుంటాయి,
కోయిలలు మధురమైన పాటలు పాడుతూ ఉంటాయి.

సమయానుసారంగా నేనువినే ఈ స్వరాలే నా సహచరులు,
ఈ ప్రదేశం యొక్క గొప్పదనం ఊహకందనిది,

ఇదే నేను మీకు ఈ గేయంలో వినిపించింది.

ఓ మంచి పోషకులారా!
నేను ఉదహరించిన దానిని మీరు ఆచరిచండి,
నా దారిలో నడవండి చెడును వదలండి, మంచిని ఆచరించడి
ఈ బోధనలన్నీ అలవోకగా నా హృదయం నుండి జాలువారాయి

గేయం - 4

ఒకరోజు ' రగ్మా ' పల్లె ప్రజలు యోగిని దర్శించడానికి వచ్చారు. వారు ఆయనను " మీకు ఈప్రదేశం అంటే మీకు ఎందుకు ఇష్టం? మీరు ఇక్కడ ఎందుకంత సంతోషంగా ఉన్నారు? ఇక్కడ ఉన్న వాటిమీద మీ అభిప్రాయమేమిటో దయజేసి తెలియజేయండి " అని అడుగగా ఇందుకు సమాధానంగా, ఆ ప్రదేశం యొక్క విశిష్టతను తెలుపుతూ మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

ప్రశాంతమైన నిర్మలమైన బుద్ధత్వంతో కూడిన ప్రదేశమిది.
ఉన్నతంగా నిలచిఉన్న మంచుశిఖరాలు దేవతలు పర్యటించే ప్రదేశం,
నన్ను పోషించే గ్రామీణుల గ్రామాలు అలా దూరంగా క్రింద కనిపిస్తున్నాయి.
వాటిచుట్టూ మంచుతో కప్పబడిన శ్వేత పర్వతాలు.

కోరికలు తీర్చే కల్పవృక్షాలు ముందు బయలంతా ఆవరించి ఉన్నాయి.
దట్టమైన పచ్చిక బయళ్ళు విశాలంగా లోయంతా పరచి ఉన్నాయి.
కమ్మని సువాసనలు వెదజల్లే తామరల చుట్టూ,
ఝుం అంటూ కీటకాలు ఆహ్లాదంతో తిరుగుతున్నాయి
నదీతీరం వెంట మరియు సరస్సుమధ్యలో
తలలు వంచుకొని కొంగలు సంతోషంతో, ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ
దొరకిన వాటితోను ఆనందిస్తున్నాయి.

చిటారుకొమ్మలలో అడవి పక్షులు పాటలు పాడుతున్నాయి,
మందంగా వీస్తున్న గాలికి నృత్యం చేసున్నట్టుగా లతలనుండి
రాలిన ఆకులు నిదానంగా నేల రాలుతున్నాయి.
చెట్లపై అంచులలో వానరాలు ఆనందంతో ఊగుతూ గెంతులేస్తున్నాయి.
దట్టమయిన ఆ పచ్చిక బయళ్ళలో, పశువుల మందలు మేస్తూ ఉన్నాయి.
ఎలాంటి చింత లేకుండా పశువుల కాపరులు నింపాదిగా ఉన్నారు,
పిల్లనగోవి ఊదుతూ సంతోషంగా పాడుతున్నారు.

కానీ ప్రపంచలో మిగిలిన వారంతా ఆశలతో కోరికలతో నిండి ఉన్నారు,
భూమిపై ప్రజలందరూ ప్రాపంచిక విషయాలకు బానిసలై ఉన్నారు.

ఈ ఎర్రనికాంతులు విరజిమ్మే రాతిపై నిలబడి,
యోగినైన నేను, యోగత్వంతో చూస్తూ ఉన్నాను.
వారు క్షణికమైన దానికోసం ప్రయాణిస్తున్నారని,
వారిని గమనిస్తున్న నాకు తెలుసు.
వారిని పరిశీలించిన తర్వాత నేను,
భోగభాగ్యాలు క్షణికమని నేను అర్థం చేసుకున్నాను.
కనుకనే నాకవన్నీ ఎండమావులలాగా తోచాయి.
కలలాంటి ఈజీవితం క్షణికమని నాకు తెలుసు.
సత్యమైన ఈ జ్ఞానం ఎవరికైతే లేదో,
వారిమీద నాకు హృదయంలోంచి కరుణ పెల్లుబుకుతోంది.
ఆకాశంలోని శూన్యమే నా ఆహారం,
పరిపరి విధాలుగా పరుగులు తీసే మనస్సును దాటడమే నా ధ్యానసాధన.

నాకు ధ్యానంలో ఎన్నోదృశ్యాలు ఎన్నో అనుభవాలు వస్తున్నాయి,
నిజంగా ఎప్పుడూ కొత్తగా అనిపించడం ఈ ప్రపంచపు రీతి
ఈ మూడుదశల ప్రపంచానికి [1] ఉన్నధర్మాలు చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంటాయి
ఇది ఎంతో అత్భుతం! ఆశ్చర్యం!!
ఎన్ని భౌతిక రూపాలు సంతరించుకున్నా,
కానీ వాటి ప్రకృతి అంతా శూన్యమే!!

గేయం - 5

బాగా అందంగా అలంకరించుకున్న అమ్మాయి మిలారేపాను ఇలా అడిగింది ' మీకు అమ్మ, నాన్న, అక్కచెల్లెళ్ళు ...... ఎవ్వరూ లేరా? మీకు సంసారంలో తోడుగా ఉండటానికి కొడుకులు, కూతుళ్ళు వారికి సంభందించినవారు లేరా....? ' దీనికి సమాధానంగా ఆయన ఈ గేయంలో సంసారం లేదా ప్రాపంచిక విషయాలు ఎలా ఉంటాయో తెలియజేశారు :

1. మూడుదశల ప్రపంచం (Three Worlds / Triple Realm) : భౌతిక ప్రపంచంలో కోరికలలోకం (World of Dsire), రూపలోకం (World of Form) మరియు అరూపలోకం (World of Non-Form). ప్రపంచంలో ప్రతిజీవి ఈ మూడు లోకాల జగత్తులలో మునిగి ఉంటాడు.

ఈ ప్రాపంచిక విషయాలు తొలుత
చాలా ఆనందంగాను సంతోషంగాను ఉండేవి.
వాటి తాలూకా పాఠాలు నేను తర్వాత నేర్చుకున్నాను.
చివరకు అది భూతాల చెరసాల లాగా కనిపించింది,
ప్రాపంచిక విషయాలమీద నా ఆలోచనలు, భావనలు ఇలా ఉన్నాయి.
అందుకే నేను దాన్ని నా మనస్సునుండి తొలగించాను.

మొదట స్నేహితురాలు నవ్వుతూ దేవతలాగా కనిపిస్తుంది,
తర్వాత ఆమె భరింపరానిదిగా బాధిస్తూ కనిపిస్తుంది,
చివరకు ఆమె ఒక దయ్యంలాగా ఉంటుంది.
తోడుగా ఉండేవారి గురించి నా ఆలోచనలు, భావనలు ఇలా ఉన్నాయి,
కావున స్నేహితులను నామనస్సునుండి తొలగించాను.

మొదట ఒక దేవదూత లాంటి అబ్బాయి చిరుమందహాసం చేస్తాడు,
తర్వాత ఇరుగు పొరుగు వారితో అతడు ఇబ్బందులు తెస్తాడు,
అతడే చివరకు నాకు వారసుడు మరియు శత్రువు అవుతాడు.
పిల్లల గురించి నా ఆలోచనలు, భావనలు ఇలా ఉన్నాయి,
కావున కొడుకులు మరియు మేనళ్ళులను నా మనస్సునుండి తొలగించాను.

తొలుత డబ్బు అన్ని కోరికలు తీర్చే వరప్రసాదిని లాగా అనిపిస్తుంది
తర్వాత అది లేకపోతే జీవించలేని స్థితి,
చివరకు పైసా చేతిలో లేకపోతే అడుక్కుతినే వాడవుతాడు.
డబ్బుగురించి నా ఆలోచనలు, భావనలు ఇలా ఉన్నాయి,
కావున సిరి సంపదలు నా మనస్సు నుండి తొలగించాను.

ఈ విషయాలన్ని ఆలోచిస్తే నేను నిస్సహాయుడిని,
ధర్మాన్ని ఆచరించండి.
ధర్మాన్ని గురించి ఆలోచించనపుడు,
ధర్మాచరణను అందివ్వడం తప్ప, నేను ఏం చేయలేను
మృత్యువు సమీపిస్తున్నా నాకు ఏ బాధలేదు! నేను ఆహ్వానిస్తాను!!

గేయం - 6

ఒకసారి మిలారేపా ధ్యానసాధన కోసం వెళుతూ మార్గమధ్యంలో ' శ్రీరి ' అన్నప్రదేశానికి ' ధవా నోర్బు ' (చంద్రాభరణమని అర్థం) అనే ధనవంతుడు నడిపే

సత్రంలో బసచేశాడు. ఆ యజమాని తన సిబ్బందితో అక్కడ ఉన్నాడు. ఆయనను మిలారేపా బిక్షనడుగగా ఏదైనా పనిచేసుకుని తననుతాను పోషించు కోవడానికి మార్గం వెతుక్కోమ్మని చెబుతాడు. భోగభాగ్యాలు అనుభవించడం భవిష్యత్తులో బాధలకు మూలం, అని తెలియజేస్తూ ' నాపాట వినండి ' అంటూ ఇలా పాడసాగాడు.

<u>ఎనిమిది హెచ్చరికలు</u>

జనసామర్థంతో కూడిన గొప్పనగరాలలో, పెద్ద భవంతులలో
నివసించడం మీకు ఇష్టంగా ఉండవచ్చు; కాని,
మీరు భూమినుండి నిష్క్రమించిన తర్వాత
అవన్ని శిథిలాలవుతాయని గుర్తుంచుకోండి!

మీరు నిజమనుకుని విలువలేని పేరుప్రఖ్యాతులను
ప్రేమిస్తున్నారు, అనుసరిస్తున్నారు; కాని,
గుర్తుంచుకోండి మీ మరణసమయంలో
అవేవి మీకు భద్రతను రక్షణను కల్పించలేవు!

ఏ బంధుమిత్రులందరి కోసం జీవితంలో
నీవు ఇప్పుడు ప్రేమతో జీవిస్తున్నావో; కానీ,
గుర్తుంచుకో ప్రపంచాన్ని వదిలేసేటపుడు
వారందరినీ ఇక్కడే వదిలిపోవాలి!

నీ పిల్లలు, ధనము మరియు సేవకులు ఎవర్నైతే
నీవు ప్రేమతో అంటి పెట్టుకున్నావో; కానీ,
గుర్తుంచుకో నీమరణ సమయంలో
నీ ఖాళీ చేతులు ఏమీ వాటిని తీసుకోలేవు!

నీ దేహం ఆరోగ్యంగా బలంగా ఉండడంతో
అది నీకు ఎంతో ప్రియమైనదిగా ఉంటుంది; కానీ,
గుర్తుంచుకో నీ మరణ సమయంలో
నీ శవం కట్టివడేసి తీసుకువెళతారు!

ఇపుడు నీ శరీరావయవాలన్నీ శుద్ధంగా ఉన్నాయి
నీ రక్తమాంసాలు ఇపుడు బలంగా చురుకుగా ఉంటాయి; కానీ,
గుర్తుంచుకో నీ మరణసమయంలో

నిన్ను తీసివేయు సమయంలో అవి ఎంతోకాలం నీతో ఉండవు!

ఎంతో రుచికరమైన ఆహారం మరియు పదార్థాలు
తినడం నీకు ఇప్పుడు చాలా ఇష్టం; కానీ,
గుర్తుంచుకో నీమరణ సమయంలో
నీ నోటిలో ఉమ్మి కారుతుంది!

వీటన్నింటి గురించి ఆలోచిస్తే నీకు ఏసహాయం చేయలేను
కాని, బుద్ధుడు బోధించిన ధర్మాన్ని ఆచరించండి!
ఈ ప్రపంచంలోని భోగభాగ్యాలు
ఏవీ నన్ను ఆకర్షించలేవు!

మిలారేపా అను నేను ఈ ఎనిమిది మెళకువలను
త్సాంగ్‌లో గారక్‌ఛే అనే అతిథి గృహం వద్ద
అందరికీ ఉపయోగపడే ఈ హెచ్చరికలను సరళంగా వివరించాను;
వీటిని మీరు గమనించి దయచేసి సాధన చేయండి!

గేయం - 7

తన పోషకురాలైన షిండోర్మాకు మిలారేపా ఇలా చెప్పసాగాడు : “ నీవు ఎంతో విలువైన మానవ దేహం కలిగి, బౌద్ధమతం విలసిల్లిన ప్రదేశంలో పుట్టికూడా నీవు ధర్మాన్ని ఆచరించడం లేదంటే ఎంత మూర్ఖత్వంలో ఉన్నావు ” అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

అనువాదకుడైన నాగురువు మార్పాగారి పాదాలకు సాష్టాంగనమస్కారాలతో
ఓ నమ్మకమైన నా పోషకురాలా! వినండి పాడుతున్నాను

మీ చుట్టూ స్వచ్ఛమైన ధర్మం ఆవరించబడి ఉన్నా,
పట్టించుకోకుండా మూర్ఖంగా ఉండడం ఎంత పాపమో తెలుసా?
మీరు ఎంత మూర్ఖంగా జీవితాన్ని అర్థరహితంగా అనుభవిస్తున్నారు
ఈ మానవదేహం ఎంతో విలువైనది, ఎంతో అరుదైన బహుమతి ఇది!

చెరసాల లాంటి ఈ నగరాలను పట్టుకుని,
ఇక్కడ మీరు మూర్ఖంగా వేలాడుతున్నారు.
మీ భార్యాబిడ్డలతో బంధు మిత్రులతో

వాదులాటలు పోట్లాటలు ఎంత హాస్యాస్పదం!
కాని, ఇలా ఉంటే మిమ్మలను ఎవరు కలుస్తారు?
మృదుమధురంగా ప్రేమగా ఉండే మీ మాటలు ఎంత అర్థరహితం
అవి మీ కలల్లో మారుమ్రోగు శబ్దాల్లాంటివి
రాలిపోయే పువ్వుల్లాంటి శత్రువులతో పోరాడుతూ
మీరు మీ జీవితాలకు విలువనివ్వకపోవడం ఎంత హాస్యాస్పదం!

మీరు మాయ అనే భవనంలో చిక్కుకొని,
కుటుంబం కోసం వచ్చే కష్టాలనైనా సరే ఎదుర్కొంటారు
ఇది ఎంత హాస్యాస్పదం!

ఇంకొకరితో అప్పు తీసుకున్న వాటిపై
ఆస్తి మరియు డబ్బు అన్న అజమాయిషీ ఎంత మూర్ఖత్వం
ఈ దేహాన్ని ఎంత అందంగా అలంకరిస్తారో, ఎంత తమాషా ఇది!
మలినాలతో నింపబడి, తిరుగాడుతున్న పాత్ర ఇది.
సంపదల కోసం మరియు వస్తువుల కోసం,
నరనరాన్ని పిండి పిప్పిచేయడం ఎంత తమాషా!
లోపలి నుండి వచ్చే అమృతతుల్యమైన సందేశాలను పట్టించుకోవడం లేదు!!

ఎంత పనికిమాలిన వారి మధ్యఉన్నా, ధర్మాన్ని అచరించడంలో
సున్నితంగా, తేటతెల్లంగా ఉండండి, నా లాగా!

గేయం - 8

మిలారేపాపై గొప్ప విశ్వాసంగల ఒకయోగి తన అనుచరులతో వచ్చి, వెలకట్టలేని గొప్ప కానుకలను సమర్పించి, " మీరు గురువువద్ద ఎలా శిష్యరికం నెరిపారు? ఈ స్థితిని పొందడానికి ఎటివంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నారు ... " అని అడుగగా, అందుకు సమాధానంగా ఈ పాటలో ఆయన ఇలా తెలియజేశారు :

ఆరు సంకల్పాలు

ఎవరైతే ఈ జగత్తు అంటే ఇష్టం కోల్పోతారో,
వారికి జీవితంలో ధర్మమంటే ఖచ్చితంగా నమ్మకం ఉంటుంది.

ఇష్టపూర్వకంగా గృహచింతలను విడువని వారికి ఇది కష్టం;
ఎవరైతే స్వంత ప్రదేశాన్ని వదిలేస్తాడో వారిని కోపం దరిచేరదు.

బంధుమిత్రులతో గల జఠిలమైన సంబంధాలు
జయించడం అంత సులభంకాదు;
దీనికిగల ఒకే ఒక మంచిమార్గం, బంధాలన్నింటిని దూరం చేసుకోవడం.

'నేను ధనికుడను ' అని ఎవరూ అనుకోరు,
అలా అనుకున్నావాడు నిజాయితీగా నూలువస్త్రాలు ధరిస్తాడు;
వాడు కోరికలను దురాశను సులభంగా జయించగలడు

ప్రాపంచిక ఆకర్షణలకు దూరంగా ఉండడం చాలాకష్టం;
నిజాయితిని కలిగి ఉంటే,
అంటి పెట్టుకుని ఉన్న ఆకర్షణలు దూరమవుతాయి.

జంతువులాగా ఉండడం,
పర్వత ప్రాంతాలలో నివసించడం,
గర్వం మరియు అహాన్ని జయించడం చాలా కష్టం;

ఓ నా ప్రియ పోషకులారా!
బాగా అర్థమయితే నిజంగా ఇలానే ఉంటుంది,
పట్టుదల మూలం నుండి మొదలవుతుంది.

మీరందరూ అర్థవంతమైన విషయాలను ఆచరిస్తారని ఆశిస్తాను,
ఎన్నో మంచి విషయాలను నేర్చుకొని ఆచరించండి.

గేయం - 9

మిలారేపా బిక్షకువెళ్లి తిరిగివస్తున్నవేళ, ధర్మాన్ని ఆచరించేవారంతా ఒకసభలో ఉన్నారు. అందులో ఒకడు మిలారేపాను హేళన చేశాడు. కానీ ఆసభలో మరొకడు ఆయనను గుర్తెరిగి ఇలా అన్నాడు " ఈ సభకు వచ్చివారందరిని ఉత్తేజపరుస్తూ మా అందరి కోసం ఒకపాట పాడండి " దీనికి సమాధానంగా ఇలా పాడసాగారు :

సంసారమనే సాగరం

అయ్యో, ఈ ప్రపంచం సాగరం లాంటిది కాదా!
ఎవరికి ఎంత కావాలో అంత కుడవవచ్చు!!
కానీ సాగరం మాత్రం తరిగిపోకుండా అలాగే ఉంటుంది.

అలాగే త్రిరత్నాలు [1] మేరుపర్వతాం లాంటివి కదా!
వాటిని ఎపుడైనా ఎవరైనా కదిలించగలరా?

మంగోలు బందిపోటుదొంగలు యోగుల గుహలపై దండెత్తుతున్నారా!
అలా అవుతుందని, యోగులు గ్రామాలలో లేక పట్టణాలలో ఉంటున్నారా?
ప్రజలకు మరుజన్మ కావాలని చాలా కోరికగా ఉందేమో!
ఎందుకు వారు అంతలా శిష్యులను పట్టుకు వేళ్ళాడుతున్నారు?
ఈ ఉన్నిదుస్తులు మరుసటి జన్మలకు వెలలు ఎక్కువై పోతాయా!
మరెందుకు ఆడవాళ్ళు అంత ఉన్నిని తయారు చేస్తున్నారు ఇక్కడ?
ఈ ప్రపంచమంతా నిర్మానుష్యమవుతుందని జనులకు భయమా!
మరెందుకు పూజారుల నుండి సామాన్యుల వరకు,
సంతానం కొరకు అలా వెంపర్లాడుతున్నారు?
మీరు మరుసటి జన్మలకు ఆహార పానీయాలను దాచిపెడుతాఉన్నారా!
మరెందుకు ఆడామగా అంతా వాటిని దానం చేయడం లేదు?
పైన స్వర్గంలో ఏదైనా బాధాకరమైనది ఉందా!
మరెందుకు స్వర్గాన్ని చేరాలని కొందరే అంటున్నారు?
కింద ఉండే నరకంలో ఏదైనా సంతోషం ఉందా?
మరెందుకు అందరూ నరకాన్ని సందర్శించాలని అనుకుంటున్నారు?

మీకు తెలుసా! అన్ని బాధలకు మరియు నిస్పృతలాలకు మూలం పాపాలని?
మంచిని పాటిస్తే మీరు తప్పకుండా తెలుసుకుంటారు.
మరణం ఆసన్నమైనపుడు కూడా ఎలాంటి చింతా లేకుండా ఉంటారు.

గేయం - 10

శిశిరఋతువు ప్రారంభం కానున్న సంధ్యంలో మిలారేపా ఎగువ ' లోవో ' ప్రాంతం వదిలి, ఎక్కడయితే తాను వేసవికాలంలో ధర్మాన్ని బోధిస్తున్నాడో, ' దిసే ' అను మంచుపర్వతం వద్దకు వెళ్ళాలనుకున్నాడు. అతని పోషకులు ఈ సందర్భంగా ఆయనకు వీడ్కోలు విందును ఏర్పాటు చేశారు. అతని చుట్టూ వలయాకారంలో చేరిన వారంతా అతనికి కానుకలు సమర్పిస్తూ, ఎంతో వినమ్రతతో ఆయనకు ఇలా విన్నవించుకున్నారు - " మా మీద దయుంచి శిష్యులయిన మాకందరికి సూచనలను సలహాలను ఇవ్వండి ". అపుడు జట్సన్ మిలారేపా, ఆశాశ్వతమైన వాటికి విలువ

1. త్రిరత్నాలు : బుద్ధత్వం, ధర్మం ఆచరిచండం మరియు బుద్ధ సంఘాన్ని అనుసరిచండం వీటిని బుద్ధధర్మలో త్రిరత్నాలంటారు. ఇవే బుద్ధుడు చెప్పిన ' బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి, ధర్మశరణం గచ్ఛామి, సంఘం శరణం గచ్ఛామి '

ఇవ్వకండని నొక్కిచెబుతూ, ధర్మాచరణే ధ్యేయంగా ఉండమని బుద్ధిచెబుతూ ఈ పాటను పాడారు :

<u>అశాశ్వతమైన వాటిని ఎనిమిదింటితో పోల్చు గేయం</u>

ఇక్కడ సమావేశమైన ఓ నమ్మకమైన నాశిష్యులారా
(మిమ్మలను మీరు ప్రశ్నించుకోండి) :
"నేను ధర్మాన్ని ఖచ్చితంగా పాటిస్తున్నానా?
అన్న భావన నామదిలో లోతుగా పెల్లుబుకుతోందా? "
ఎవరైతే ధర్మాన్ని ఆచరించాలన్న కోరిక కలిగి ఉంటారో,
వారికి విశ్వాసం పురోగమనదిశలో ఉంటుంది.
వారు ఖచ్చితంగా వివరించే ఈ లౌకికమైన సత్యాలను వినండి,
ఈ ఆధ్యాత్మిక బోధనలను మరియు పోలికలను వినండి.

బంగారుతో చేసిన చిత్రపటం
ముదురురంగు నీలి పూవులు
ఈ లోయపై భాగంలో వచ్చే వరదలు
ఈ లోయ దిగవ భాగంలో పండే వరిపంట
అమితమైన పట్టు వస్త్రాలు
ఎంతో ఖరీదయిన ఆభరణం
చంద్రవంక *మరియు*
ప్రియమైన కుమారుడు -
ఇవి ఎనిమిది పోలికలు

ఇంత సాధారణ సులభమైన పదాలతో,
ఈ విషయాలను ఇంతకు ముందు ఎవ్వరూ పాడలేదు.
శ్రద్ధతో పాటంతా వింటేనే గానీ, అర్థం చేసుకోలేరు.

ఎంత బంగారు వర్ణచిత్రమైనా,
కొంతకాలం తరువాత రంగువెలసి పోతుంది.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచించండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

అందమైన ఆ ముదురురంగు నీలి పువ్వులు

మంచు కురిస్తే, కాసేపటకి రాలిపోతుంది.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచించండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

లోయపై, వరదలలో పైతట్టు ప్రాంతమంతా కొట్టుకు పోతుంది,
వెంటనే క్రింద ఉన్న మైదాన ప్రాంతమంతా బలహీనమవుతుంది.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచించండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

క్రింద లోయలో పండే వరి పంట,
ఒక్క కొడవలి వేటుకు కోయబడుతుంది.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచించండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

తళతళలాడే పట్టుబట్ట ఒక కత్తెర వేటుకు సరి.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచించండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

నీవు ఎంతో పదిలంగా చూసుకునే విలువైన ఆభరణం,
తొందరలోనే అది వేరేవారి సొంతమవుతుంది.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచిచండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

బలహీనమైన చంద్రకాంతి వెంటనే కరిగి పోతుంది.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచించండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

మీకు ఎంతో ప్రియమైన కొడుకు పుడతాడు,

కానీ వాడు తొందరగా వదలి వెళ్ళిపోతాడు.
ఇది మనకు వస్తువుల యొక్క భ్రాంతిని తెలియ జేస్తుంది,
ఏ వస్తువైనా ఎంతో కాలం ఉండదని ఋజువు జేస్తుంది,
ఆలోచించండి అపుడు మీరు ధర్మాన్ని పాటిస్తారు.

ఎనిమిది ఉపమానాలతో కూడన నాపాట ఇదే,
మీరు ఇవి గుర్తు పెట్టుకొని ఆచరిస్తారనుకుంటాను.

వ్యాపారాలు, బాంధవ్యాలు ఎప్పుడూ లాగుతూ ఉంటాయి.
కనుక వాటిని ప్రక్కకు పెట్టి, ధర్మాన్ని ఆచరించండి.
రేపు చేయవచ్చులే అని అనుకుంటే,
ఉన్నపళంగా జీవితం అంతమయితే, మరణం రాక ఎవరికి తెలుసు?
వీటి గురించి ఆలోచించండి, శ్రద్ధ భక్తులతో ధర్మాన్ని ఆచరిచండి.

గేయం - 11

మిలారేపా తన శిష్యులతో ' డిన్ రి నమర్ ' అన్న ప్రదేశానికి చేరుకుని, అక్కడ పేరెన్నికగన్న ఒక పోషకుడి కోసం ఆరాతీశాడు. ' యాంగ్ నే ' అనే గొప్పవైద్యుడు, బౌద్ధమతానుచరుడయిన ఆ వైద్యుని ఇంటికి మిలారేపా వెళ్ళాడు. ఆయన " చేతిలోఉన్న ఏవస్తువుతోనైనా పోల్చి, బోధిస్తారని విన్నాను. కావున మహానుభావా ఈ నీటిగుంటలో ఉన్న నీటిబుడగలను ఉపయోగించి తమ సందేశాలను ఇవ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాను " అని అడుగగా అందుకు బదులుగా ఆయోగి ఇలా పాడసాగారు :

నీటి పై తేలియాడే బుడగలు

దయగల నా గురువుకు వందనాలర్పిస్తున్నాను.
ఇక్కడున్న వారంతా ధర్మాన్ని గురించి ఆలోచించమని నా ప్రార్థన!
ఆయన చెప్పినట్టుగా " జీవితం, నీటిపై తేలియాడే బుడగలలా, క్షణికం
ఇందులో నమ్మకమన్నది లేనేలేదు "
సామాన్యుని జీవితం ఒక దొంగ లాంటిది!
దొంగగా ఎవ్వరూ లేని ఇంటిలోకి ప్రవేశిస్తుంది,
ఎంత పనికి మాలిన తనమో తెలుసా మీకిది?

యవ్వనమన్నది వేసవిలో పూసే పువ్వు లాంటిది! తొందరగా వాడిపోతుంది.
ముసలితనము మైదానంలో వ్యాపించే కార్చిచ్చు లాంటిది!
చూడగా అది నీపాదాల క్రిందనే ఉంటుంది.

బుద్ధుడంటాడు - “ జనన మరణాలు
సూర్యోదయం సూర్యాస్తమయం లాంటివి
అలా వస్తాయి, అలా వెళతాయి ”
అనారోగ్యం, ఒకరెక్క దెబ్బతిన్నపక్షి వంటిది.
మీకు తెలియదు, బలము మరియు ఆరోగ్యం
నిన్ను ఒకానొక సమయంలో నీజీవితాన్ని ఎడారి చేస్తాయి.
మరణం ఒక చమురులేని దీపం లాంటిది (చివరి వెలుగు తర్వాత)
నేను ఖచ్చితంగా చెప్పగలను ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ శాశ్వతం కాదు .
చెడు కర్మలు జలపాతాల్లాంటివి,
అవి ఎగువగకు ప్రవహించడం నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు.
పాపి ఒక విషపూరితమైన చెట్టు లాంటి వాడు,
నీవు దానికి ఆనుకుంటే, విషంతో నీవుకూడా గాయపడతావు.
హద్దులు మీరినవాడు మంచులో కుళ్ళిన బఠాణిగింజ లాంటివాడు.
చెడి పోయిన వెన్నలా, ప్రతిదాన్ని చెడగొడతారు.

ధర్మాన్ని ఆచరించేవాడు పొలంలో పనిచేసే రైతు లాంటివాడు,
శ్రమతో ఎరుకతో వారు తప్పకుండా ఫలితాన్ని పొందుతారు.
గురువు ఒక అమృతమయమైన ఔషదం లాంటి వాడు,
ఆయనపై ఆధార పడిన వారికి గెలుపు ఖాయం.
క్రమశిక్షణ కాపలాదారుడుండే స్థంభం వంటిది,
దీనిని అనుసరిస్తే, వారు తప్పకుండా ఫలితాన్ని పొందుతారు.
కర్మసిద్ధాంతం జీవితచక్రం వంటిది,
ఈ సిద్ధాంతాన్ని అతిక్రమించిన, గొప్ప నష్టం కలుగుతుంది.
సంసారమనేది శరీరంలో లోతుగా కుచ్చుకున్న
విషపూరితమైన ముల్లు వంటిది,
దీనిని తీసివేయకపోతే ఆవిషం శరీరమంతా పాకుతుంది.
మరణం దరిచేరడమనేది సూర్యాస్తమయంలోపడే చెట్టునీడ వంటిది,
ఆ నీడ వేగంగా కదులుతుంది, దాన్ని ఎవరూ ఆపలేరు.
ఆ సమయమాసన్నమైనపుడు, దర్మం తప్ప ఏది సహాయం చేస్తుంది?
గెలుపుకు కారణం ధర్మమే.
ఈ నమ్మకం కలిగినవారు చాలా అరుదు!
ఈసంసారములో చిక్కుకున్న అయోమయ స్థితి కారణం, మానవుల కోరికలే
కానీ, వారు కావాల్సినవి పొందడానికి
బలవంతంగానైనా, దొంగతంగానైనా పొందుతారు!

ఎవరైతే ధర్మం గురించి మాట్లాడుతారో, వారు ఆనందాన్ని చవిచూస్తారు.
కానీ ఆచరణలో మాత్రం నిర్వీర్యమైపోతారు
కాన ఓ పోషకులారా! ఇన్ని మాటలెందుకు!!
పవిత్రమైన ధర్మాన్ని ఆచరించండి.

<u>గేయం - 12</u>

" నిజానికి ఇది నామనస్సుకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది " అని వ్యాఖ్యానిస్తూ ఆ వైద్యుడు ఇంకా ఇలా అడిగాడు " బుద్ధ ధర్మమంటే ఒక గట్టి నమ్మకం కుదరడానికి సరిఅయిన కర్మ-జన్మ సిద్ధాంతం, రోగగ్రస్థం, ముసలితనం, మరియు మరణం గురించిన నిజాల్ని ఇంకా కొద్దిగా లోతుల్లో తెలియజేయండి " అని అడిగాడు. సమాధానంగా ఆ జ్ఞాని ఈ పాటలో ఇలా వివరించారు :

ఇక్కడ సమావేశమైన ప్రియమైన స్నేహితులారా!
దయచేసి నామాటలను వినండి

మీరు ధృడంగా బలంగా యవ్వనంలో ఉన్నపుడు,
ముసలి తనం గురించి ఆలోచించి ఉండరు.
భూమిలో ఉన్న విత్తనం రోజురోజు వృద్ధిచెందినట్టు,
అది నిదానంగా మీ వద్దకు చేరుతుంది.

నీవు బలంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉన్నపుడు,
అనారోగ్యం వస్తుందని ఆలోచన చెయ్యవు.
కానీ అది మెరుపు వచ్చినట్టుగా,
నీ మీదకి మెరుపులా దిగుతుంది.

నీవు ప్రాపంచిక విషయాల్లో మునిగి ఉన్నపుడు,
మృత్యువును గురించిన ఆలోచన చెయ్యవు.
అది ఎంత తొదరగా వస్తుందంటే,
ఉరుములా వచ్చి నీతలను తాకుతుంది.

జబ్బు, ముసలితనం మరియు మృత్యువు
అవి ఒకదాని కొకొటి కలవవు, నోరు మరియు చెయ్యి లాగా!
యముడు పొంచి ఉన్నాడు,
నీకు ఆపత్కాలం వచ్చిన వెంటనే

నిన్ను మృత్యువు కబళించి వేస్తుంది.

పక్షుల గుంపు ఒకే సమూహంగా
ఒకదానివెనుకొకొటి ఎలా పోతాయో అలా!
జననం, జీవితం మరియు మరణం ఒకదాని వెంట ఒకటి వస్తాయి
అవి నీనుండి వేరుగా లేవు.
ఆ మూడు నిన్ను కలిసే సందర్శకులు
బాగా ఆలోచించు, నీ చెడుకర్మల గురించి
నీకు భయం వెయ్యడం లేదా?

నరకంలో నీకోసం బలమైన బాణాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి,
ఆకలి దయ్యాల లేదా మృగాల రూపంలో,
నీ అంతిమ గమ్యంలో (నరకంలో) నిన్ను కబళించడానికి.
ఆ ఉచ్చులో ఒక్కసారి ఇరుక్కుపోయావంటే,
బయటకు రావడం చాలాకష్టం.

నీవుగతంలో చవిచూసిన కష్టాలు లేదా బాధలు అంటే భయంలేదా?
నిన్ను దురదృష్టం ముట్టడించినపుడు తప్పకుండా ఆబాధ ఉండదా?
సముద్రంలోని అలలు లాగా జీవితంలో కష్టాలు,
ఎడతెరపి లేకుండా వస్తూనే ఉంటాయి,
ఒకటి వెళ్ళిపోయింది అని అనుకుంటే,
ఆస్థానంలో మరొకటి వచ్చిఉంటుంది.
నీవే వాటినుండి వైదొలగే దాకా, కష్టసుఖాలు వస్తు పోతుంటాయి
ఎలాగంటే వీధిలో వచ్చిపోయే మనుష్యుల లాగా!

భోగాలు శాశ్వతం కాదు, అవి ఎండమావిలో స్నానమాచరించడం వంటిది
మంచు తుఫానుల్లాగా క్షణికం, ఏ హెచ్చరికలు లేకుండా వచ్చేవి.
ఈ విషయాలన్నీ గుర్తు పెట్టుకోండి!
ఎందుకు ధర్మాన్ని అనుసరించ కూడదు?

గేయం - 13

భారతదేశంనుండి వచ్చిన రేచుంగ్‌పాకు గర్వం అనేజబ్బు పట్టుకుంది. దానిని నయం చేయడానికి మిలారేపా చాలా విధాలుగా ప్రయత్నం చేశాడు. శిష్యుడికి ఆకలిగా ఉండడం వల్ల బిక్షకు వెళ్లారు. ఒక ముసలమ్మ వారికి బిక్ష ఇవ్వకపోగా, తిట్టిపోసింది.

పైగా తినడానికి తనవద్ద ఏమీలేదని చెప్పింది. తర్వాతరోజు ఉదయం ఆమె చనిపోయి ఉంది. దాన్నిచూసి మిలారేపా ఇలాఅన్నారు - 'రేచుంగ్‌పా విను ప్రతిఒక్కరు ఈమె లాగా మరణమనే గమ్యాన్ని చేరుతారు. ఎప్పుడోకాని ప్రజలు నిజాన్ని గుర్తించి ఆలోచించరు. కాబట్టి వారు ధర్మాన్ని ఆచరించే మార్గాలన్నీ కోల్పోతారు. మనిద్దరం ఈ సన్నివేశాన్ని గుర్తుంచుకుని దీనివలన పాఠాలను నేర్చుకోవాలి ' - అని తర్వాత ఇలా పాడసాగారు :

తాత్కాలికం మరియు భ్రాంతి

ఎవరికైతే జీవితం క్షణికమని హృదయాంతరాలలో అనిపిస్తుందో,
వారి ఆలోచనలు మరియు పనులు ధర్మాన్ని అనుసరించి ఉంటాయి.
ఎవరైతే వరుసగా పదేపదే మరణాన్ని గురించిన ఆలోచనలు చేస్తారో,
వారు సోమరితనమనే దయ్యాన్ని అతిసులభంగా జయిస్తారు.
మరణం ఎపుడు దగ్గరకు వస్తుందో ఎవరికీ తెలియదు
నిన్న రాత్రి చనిపోయిన ఆమెలాగా!

రేచుంగ్‌పా! కఠినంగా ఉండవద్దు, నీ గురువు చెప్పినది విను!
బయట ప్రపంచంలో ఉన్నవన్నీ వాస్తవాలనుకుంటే,
అవన్నీ గతరాత్రి నిద్రలో వచ్చిన కలల లాంటివే.
ఎవరైనా దు:ఖంలో నిజంగా మునిగిపోతే,
వారు జరిగిపోయిన కలల గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు.
రేచుంగ్‌పా! అర్థం కాని సమస్యలతో ఉన్నావా?
నీవు పూర్తి మెలుకువతో ఉన్నావా?
అయ్యో! నేను వీటి గురించి ఆలోచించినపుడు,
బుద్ధుడు మరియు బుద్ధధర్మం నాకు స్ఫూర్తి నిస్తాయి.
కృతజ్ఞతలేని ఈ మానవ దేహము తాత్కాలిక సుఖాలకు నిలయం.
దీనికి ఎంతమంచి చేసినా, అది నీలో ' బాధ ' అనే విత్తనాన్ని నాటుతుంది.

ఈ మానవ దేహం మురికితో దుమ్ముతో నిండిన తోలుతిత్తి
రేచుంగ్‌పా! దీని గురించి గర్వించవద్దు, నాపాట విను!
నేను ఈ శరీరాన్ని చూసుకుంటే ,
అది నాకు ఎండమావిలో అగుపడే నగరంలా ఉంది;
అది క్షణభంగురమే, అయినా
చూస్తూ ఉండగానే అది కూలిపోతూ కనిపిస్తుంది
నేను దీని గురించి ఆలోచించినపుడు,

నా హృదయం బాధతో బరువెక్కుతుంది!
రేచుంగ్‌పా, నీవు ఈ సంసారం నుండి వైదొలగలేవా?
అయ్యో! నేను వీటి గురించి ఆలోచించినపుడు,
బుద్ధుడి మరియు బుద్ధధర్మం నాకు స్ఫూర్తి నిస్తాయి

హింసా ప్రవృత్తి కలిగిన వాడు సంతోషాన్ని ఎన్నడూ పొందలేడు
దోషపూరితమైన ఆలోచనలే అన్ని బాధలకు మూలం
అన్ని బాధలకు కారణం స్వతఃసిద్ధంగా ఉన్నగుణాలే
ఓ రేచుంగ్‌పా! ఎప్పటికీ అత్యాశపరుడివి కావద్దు,
కానీ నా పాట విను!

వెనుదిరిగి, నా అతుక్కుని ఉన్న మనసుని చూస్తే,
అది అడవిలో అల్పాయుష్షు గల గువ్వలాగా ఉంది!
దానికి ఇల్లు లేదు, ఇక్కడ పడుకోవడానికి వచ్చింది.
నేను దీని గురించి ఆలోచించినపుడు,
నా హృదయం బాధతో బరువెక్కుతుంది!
రేచుంగ్‌పా! అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలతో నీవు తృప్తి చెందుతున్నావా?
అయ్యో! నేను వీటి గురించి ఆలోచించినపుడు,
బుద్ధుడి మరియు బుద్ధధర్మం నాకు స్ఫూర్తి నిస్తాయి

మానవ జీవితం నమ్మకం లేనిది
అది గుర్రం తోకలో ఉండే ఒక సన్నని వెంట్రుక లాంటిది,
అది ఎప్పుడూ చివరకు తెగే ఉంటుంది;
ఎప్పుడయినా అకస్మాత్తుగా తెగిపోవచ్చు,
నిన్న రాత్రి కనిపించిన ముసలమ్మలాగా!
రేచుంగ్‌పా! ఈ జీవితాన్ని అట్టే పట్టుకు వేలాడవద్దు
కాని నా పాటను విను!

నేను లోపల అంతర్ముఖంగా జరిగే శ్వాసను గమనిస్తే
అవి మంచులాగా క్షణిక మాత్రమని నేను గమనించాను

అవి ఏక్షణంలోనైనా నిలచిపోయి, మాయమవచ్చు.
నేను దీని గురించి ఆలోచించినపుడు,
నా హృదయం బాధతో బరువెక్కుతుంది!

రేచుంగ్‌పా! నీవు ఈ అభద్రతా భావాన్ని గెలవాలనుకోవడం లేదా?
అయ్యో! నేను వీటి గురించి ఆలోచించినపుడు,
బుద్ధుడు మరియు బుద్ధధర్మం నాకు స్ఫూర్తి నిస్తాయి.

కుత్సితమైన బంధువులదాపే అన్నిద్వేషాలకు కారణం
ఈ ముసలమ్మ కథే ఒక మంచి గుణపాఠం!
రేచుంగ్‌పా! నీ కోరికల గురించిన ఆలోచనలు ఆపెయి,
ఇపుడు నా పాట విను!

నేను నాచుట్టూ ఉండే స్నేహితులను బంధువులను చూచినపుడు,
వారంతా వీధిలో వచ్చిపోయే జనంలా కనబడతారు;
వారితో కలయిక తాత్కాలికం, కాని విడిపోవడం ఎప్పటికీ శాశ్వతం.
నేను దీని గురించి ఆలోచించినపుడు,
నా హృదయం బాధతో బరువెక్కుతుంది!
రేచుంగ్‌పా! ఈ ప్రాపంచిక జీవితంలో నీతో కూడిఉన్న వాటిని
నీ నుండీ దూరం చేసుకోవాలనుకోవడం లేదా?
అయ్యో! నేను వీటి గురించి ఆలోచించినపుడు,
బుద్ధుడు మరియు బుద్ధధర్మం నాకు స్ఫూర్తి నిస్తాయి

ధనవంతుడు అతను సంపాదించిన దానితో
ఎల్లప్పుడూ ఆనందాలను పొందుతూ ఉంటాడు;
ఇదంతా ప్రాపంచిక కర్మలయొక్క వ్యంగ్య ధోరణి.
డబ్బు మరియు నగలు ఎంతో కష్టపడి పనిచేసి, పొదుపుచేస్తే వస్తాయి,
ఆ ముసలమ్మ సంచిలో గల ఆహారం వలె;
రేచుంగ్‌పా! దేన్నయినా అట్టే పట్టి ఉంచుకోవాలనుకోవద్దు,
కానీ నాపాటనను విను!

నేను ధనవంతుల సంపదలను చూసిపుడు,
అవి నాకు తేనెటీగలు పోగుచేసిన తేనెలాగా కనబడుతుంది;
కష్టపడి పనిచేయడం, వేరేవారి సంతోషం కోసమే,
ఇంకొకరి కోసం చేయడమే వారికి లభించే ఫలాలు;
నేను దీని గురించి ఆలోచించినపుడు,
నా హృదయం బాధతో బరువెక్కుతుంది!
రేచుంగాపా! నీలోఉండే ' బుద్ధి ' అన్నసంపదను నీకు తెరవాలని లేదా?

అయ్యో! నేను వీటిగురించి ఆలోచించినపుడు,
బుద్ధుడు మరియు బుద్ధధర్మం నాకు స్ఫూర్తి నిస్తాయి.

గేయం - 14

ఒకసారి మిలారేపా ధ్యానం చేసుకుంటున్నాడు. భయంతో ఒకజింక పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి ఆయనను ఢీకొన్నది. ఆ జింకను తరుముకుంటూ వేటకుక్క వచ్చింది. ఆయన తన సహజమైన ప్రేమ, కరుణ మరియు దయ ప్రభావంతో వాటిని తన రెండువైపులా కూర్చుండ బెట్టుకుని, వాటికి హితబోధ చేస్తూఉన్నాడు. అపుడు కోపంతో నిప్పులు చెరుగుతూ ' చిరవా గుంబో డోర్జె ', పొగురుతో నిండిన ఒక వేటగాడు, అటువైపుకు వచ్చాడు. ఆ యోగిని చూస్తూనే, విపరీతమైన కోపంతో బాణాన్ని ప్రయోగించాడు. కాని అది గురి తప్పింది. మిలారేపా అప్పుడు వేటగాడికి ఒక పాటపాడి, బోధించాడు. తర్వాత వేటగాని మనస్సు కరిగి ధర్మం వైపుకు మళ్ళసాగింది. అపుడు వేటగాడు మిలారేపా చుట్టూ పరిశీలించి, ఆయన యోగత్వపు జీవితాన్ని చూచాడు. వెంటనే ఆయనపై గొప్ప నమ్మకం ఏర్పడింది. ఆయన వేటగాడిని ధర్మాన్ని ఆచరించ మన్నాడు. అపుడు వేటగాడు తన కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడిన తర్వాత చెబుతానన్నాడు. అందుకు మిలారేపా ' ఇపుడు వచ్చిన మంచి ఆలోచన మారిపోవచ్చు .... ' అని హెచ్చరిక చేస్తూ ఇలా పాడసాగారు :

ఓ వేటగాడా! వినుము, వినుము!
ఫెళఫెళమని గట్టిగా ఉరుము ఉరిమినా,
అది ఓ శబ్దం మాత్రమే!
హరివిల్లు ఎంత అందమైన రంగులతో కనిపించినా,
అది తార్వాత రంగు వెలసి పోతుంది!
ఈ ప్రపంచంలో ఉండే సుఖాలన్నీ కలలో కనిపించే దృశ్యాల వంటివే.
ఎవరైతే వాటిని భోగిస్తున్నారో అవి పాపాలకు మూలాలు
ఏవైతే మనం శాశ్వతమనుకుని చూస్తూ ఉన్నామో,
మరుక్షణమే అవి చిన్నాభిన్నం అయి అదృశ్యమవుతాయి.
నిన్నటి వరకు ఏంతో కలిగి ఉన్నవాడు,
ఈ రోజు ఏమి ఉండదు, అదంతా వెళ్ళిపోతుంది;
గతసంవత్సరం బ్రతికి ఉన్నవాడు ఈ సంవత్సరం జీవించిలేడు,
రుచిగా ఉన్న తిండి విషంలా తయారవుతుంది,
ప్రేమపూర్వకంగాఉన్న సహచరులు శత్రువులుగా మారవచ్చు,
పరుషమైన మాటలు మరియు పితూరీలు మారితే,
మంచితనము మరియు కృతజ్ఞత.

నీ పాపాలు నిన్నే బాధిస్తాయి, వేరొకరిని కాదు.
వంద తలలున్న గుంపులో, నీతలకే నీవు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నిస్తావు
పది వేతివేళ్ళలో ఏది తెగినా నీకు బాధనే కదా!
ఎన్నెన్నో ముఖ్యమైన విషయాలున్నా, నీవు అన్నది నీకు ప్రధానం,
నీకు, నీవు సహాయం చేసుకోవడానికి ఇపుడు సమయం వచ్చింది.

జీవిత సమయం తొందరగా గడచిపోతుంది,
మృత్యువు సమీపించి నీ తలుపు తడుతుంది.
ఇపుడు కూడా శ్రద్ధను వాయిదా వెయ్యడమన్నది మూర్ఖత్వం.
నీ ఆప్తులు, బంధువులు ఏం చెయ్యగలరు?
నిన్ను సంసారంలోకి తొయ్యడం తప్ప,
సంతోషం కోసం ప్రాకులాడే దానికన్నా,
ఇపుడే సంతోషం వెతుక్కోవడం ముఖ్యం.
నీవు గురువుపై ఆధారపడే సమయం వచ్చింది,
ధర్మాన్ని ఆచరించే సమయం వచ్చింది.

గేయం - 15

మిలారేపా ఇలా అంటున్నారు : ‘ ప్రాపంచిక కష్టాల నుండి దూరమవడానికి సంసిద్ధంగా ఉండాలనుకునేవారికి, జననం, ముసలితనం, అనారోగ్యం మరియు మృత్యువుల నుండి తప్పించుకోవాలనుకునేవారికి ఎల్లవేళలా మనశ్శాంతి ఉంటుంది. ఎటువంటి శ్రమలేకుండా వారు వాటినుండి వైదొలగుతారు. రాబోవు జన్మలను మనసులో ఉంచుకుని, భావిజన్మలు ఇప్పటి జన్మకన్నా బాగా ఉండాలనుకుంటే, ఈ జీవితంలో ఎక్కువ శ్రమలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. కావున రాబోవు జన్మకు అత్యంత ప్రాముఖ్యతనుఇచ్చి జాగ్రత్తగా మసలుకోవాలి ’ అని మిలారేపా కొంతమంది యువకులకు సమాధానమిచ్చాడు. వారు తన ప్రాంతానికి చెందినవారు. సంసార బంధాలనుండి వైదొలగడం ఎలాగని అడగిన దానికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా చెప్పారు. ‘ వినండి, వినండి నా పాట .....’ అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

ఈ జగత్తులో సంచరించే చైతన్యపదార్థాలమైన మనం
పల్లానికి ప్రవహించే ఈ నాలుగు బాధలనే ప్రవాహంలో,
ఇరుక్కుపోయి, కొట్టుకు పోతున్నాం

వీటిన్నింటితో పోలిస్తే జగత్తులో
రాబోవు జన్మలు ఎంత బలంగా ఉంటాయో!

వీటిని దాటడానికి వారు నావను ఎందుకు తయారు చేసుకోవడం లేదు?

రాబోవు కాలంలో తీసుకునే జన్మలు ఇంకా భయానకంగా ఉంటాయి
భయంకరమైన భూతపిశాచాదులను మరియు యముడిని
వారందరిని దృష్టిలో ఉంచుకుని,
ఒక మార్గదర్శకుడిని ఎందుకు ఎంచుకోలేదు?

విపరీతమైన కోరికలు, ద్వేషము మరియు అజ్ఞానం
మిమ్ములను భయం పెట్టడం లేదా!
ఇటువంటి అంధకారమైన భవిష్యత్తుకు
విరుగుడు ఎందుకు తయారు చేసుకోవడం లేదు?

కోరిక, భౌతిక మరియు అభౌతిక రూపాలతో కూడిన
ఈ మూడుదశల ప్రపంచం ఎంత గొప్పది!
అంతకన్నా అంతం లేని ఈ జనన-మరణం మార్గమింకా గొప్పది.
వాటికి అనుకూలంగా మీరు ఎందుకు తయారుగాలేరు?
మీజీవితాల పట్ల మీకు నమ్మకం తక్కువ ఉంటే,
ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే చాలా మంచిది.

- - - - -

మిలారేపా ఇంకా ఇలా అన్నారు : ‘ ఈ మానవదేహం గొప్ప ఉచితమైన వరం, ఖరీదయిన ఆభరణాల కాన్నా ఎంతో విలువైనది. ధర్మాన్ని ఆచరించడానికి అరుదుగా కలిగే ఒక గొప్ప అవకాశం. వంద మందిలో ఒక్కరు బుద్ధత్వాన్ని పొందడం కష్టం! ఎంతో శ్రమతో ఉత్తమ గురువులను కలుసుకునే అవకాశం దొరికి, మరియు బుద్ధత్వ సాధన కోసం అనుకూలమైన పరిస్థితులు, అన్నీ ఇపుడు మీకు లభించాయి. అన్ని విధాల గొప్పగా ఉన్న ఈ పరిస్థితులు లభించిన దానికి మీరు ఎంతో అదృష్టవంతులు. అవన్నీ వృధా పోనీయకండి, ధర్మాన్ని ఆచరించండి.

- - - - -

గేయం - 16

శివఅయ్ అనే ప్రముఖ శిష్యుడు తన గురువైన మిలారేపాను ఒకసారి ఇలా ప్రశ్నించాడు, జీవిత చరమాంకంలో ఎలా ఉంటుందని “ సాధకుడు అనుభవించే సంతోషాలు మరియు కష్టాలు ఆరుతలాల్లో ఎలా ఉంటాయో దయచేసి

తెలియజేయండి. ప్రత్యేకించి దేవతలు అనుభవించే భోగభాగ్యాలు ఎలాంటివి? "
అని ప్రశ్నించాడు. అందుకు సమాధానంగా గురువుగారు ఇలాఅన్నారు ' దేవతలు స్వర్గంలో అనుభవించే భాగ్యాలను చూచి గొప్ప అనుకోకండి, వారికి కూడా మన లాగా కష్టాలు ఉంటాయి ' అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

స్వర్గ వాసులంతా, దేవతలు అనుభవించే భోగాలు
కోరికలు తీర్చే కామధేనువు ఇచ్చే వరాల్లాంటివి
అది ఒక మెరుపు మాత్రమే!
కాని దానినుండి ఏంమంచి జరుగుతుంది?

రూప రహితమైన స్వర్గంలో ఉన్న దేవతలంతా
మంచిచెడులకు తేడా తెలియకుండా ఉంటారు!
కఠినంగాను మరియు నిర్దాక్షిణ్యంగా ఉంటారు
ఎందుకంటే వారు మంద బుద్ధితో ఉంటారు!
నిజంగా వారికి ఎంటువంటి భావనలు ఉండవు
వారు నమ్మించాలని మతిలేని పనులు చేస్తారు.

వారు క్షణకాలంలో వేరువేరు తలాల్లో ఉంటారు
నిజంగా ఇంత దయనీయమైనదని వారికిది తెలుసో లేదో?
అయ్యో! ఆ స్వర్గ వాసులకు విచక్షణ మరియు విలువలు ఉండవు
ఎప్పుడయితే వారు క్రూరంగాను హింసతోను ఆలోచన చేస్తారో,
అపుడు వారి పతనం మెదలవుతుంది.
వారి దివ్యత్వం పడిపోవుటకు కారణం
శూన్యమైన వారి మాటలతో (చేతలతో)
గొంతెండి పోయేవిధంగా ఉంటాయి వారి సమాధానాలు!

పైదేవలోకాలలో వారు జ్ఞానంతో సంపాదించిన స్వర్గం,
పై ఐదు స్వర్గతలాల్లో మరియు క్రింద పన్నెండు తలాల్లో
వారి దివ్యతం ఉన్నంత వరకే అక్కడ ఉంటారు.
షరతులతో కూడుకున్నవి వారి సుగుణాలు
వారి కర్మలన్నీ ప్రాపంచికతతో కూడుకున్నవి
వారు ఆచరించే ధర్మమంతా భౌతికమైన కోరికలతో కూడి ఉంటుంది,
కానీ, గొప్ప యోగులు మాత్రం నిలకడగా ఉంటారు,
వారు హృదయాలను ఇంకా పరిశుభ్రపరచుకోవాలి

వారు తమకు ఎక్కువ కావాలనుకుంటారు, గొప్పలు చెబుతారు
వారి అలవాటు ప్రకారం వారి ఆలోచనలు
లోతుగా నాటబడి ఉంటాయి వారిలో
చాలాకాలంగా నిద్రాణంగా అణగారిన చెడు ఆలోచనలు నిద్ర లేస్తాయి
అపుడు వారి దివ్యత్వం మరియు అదృష్టం అంతా వ్యయమైపోతుంది
మరీ వారు నిమ్నతలాలోకి దిగజారి పోతారు.

దేవతల మరణం గురించి వివరిస్తే
ఆశ్చర్యంతో, బాధతో మీ హృదయం వికలమవుతుంది
దీన్ని మనసులో ఉంచుకుంటే ధ్యానం చేయలేరు!

గేయం - 17

విచారమైన మనస్సుతో శిష్యులు ' రాక్షసుల యొక్క బాధలు ఎలా ఉంటాయని ' అడుగగా, సమాధానంగా ఆయోగి ఇలా పాడసాగారు.

రాక్షసుల బాధలు ఇంతింతవికాదు
వారి చెడు ఆలోచనలే వారిని పక్కదారి పట్టిస్తాయి.
వారు వారి సహజసిద్ధమైన స్థితిని
తెలుసుకోలేక దురదృష్టాన్ని తెచ్చుకుంటారు.
వారి పనులతో వారినివారే మోసపుచ్చుకుంటూ ఉంటారు
ముదిరిన భావాలు, కిరాతక ప్రవర్తన
అందరిని విరోధులలాగే భావిస్తారు
ఒక్కక్షణం కూడా వారికి సత్యం తెలుసుకోవాలనుకోరు
సహజమైన చెడుస్వభావంవల్ల చాలా నష్టపోతారు
వారికి ప్రేమకరుణలు ఆచరించడం చాలాకష్టం
బలీయమైన చెడు కర్మలు వారిని అంధత్వంలో ఉంచుతాయి
వారు మంచి వినరు, ఆచరించరు.

సహజంగా వీటన్నింటికీ కారణం, వారి భోగాలాలసత్వమే
మరియు వేరేవారిపట్ల దుర్మార్గమైన ఆలోచనలు
గర్వం, వ్యామోహం, వారు సాధించినదానితో గర్వపడటం
మరియు ద్వేషాలనే చెడుకర్మలు
అవి నీచమైన కర్మకు దారితీసి పాపపు పనులు సులభంగా చేయిస్తాయి.

వారి కర్మలు పండినా కూడా, వారికి సహజంగా ఉండే ద్వేషమే ఉంటుంది
మంచి చెడులను బేరీజు వేసుకోవడంలో సమర్థత ఉండదు
అందువలన వారికి ఎటువంటి సహాయం లభించదు
శిష్యులారా దీనిని మీ మనస్సులో ఉంచుకోండి
మీరు జీవితాంతమూ పట్టుదలతో ధ్యానంచేయండి.

గేయం - 18

శివఆయ్ అనే శిష్యుడు " ఇపుడు మాకు మానవుల బాధలను గురించి వివరించండి .... '' అని అడుగగా, మిలారేపా ఇలా పాడారు సమాధానంగా :

మానవులమైన మనకు గొప్ప శక్తి ప్రసాదించబడింది
అది మంచి చేయడానికి లేదా చెడు చేయడానికి
ఆరు ఇంద్రియాలు[1] కలిగిన ఈ శరీరం వల్లనే అది సాధ్యం
ఓ! బాలులారా! గొప్ప పండితులవ్వాలన్న కోరిక గలవారా
మీరు బౌద్ధమతాన్ని గురించిన లోతుపాతులన్నీ తెలుసుకోవాలి
పైపైమాత్రం చదివితే మీరు అయోమయంలో పడిపోతారు

ఏమీ తెలియక పోవడం మనస్సు యొక్క ప్రకృతి
ఏళ్ళ తరబడి ధ్యానం చేయడం అవసరంలేదు,
శ్రద్ధ మరియు తపనతో కూడిన సాధన అవసరం
గొప్పకానుకలు చెల్లించడంలో అర్థం లేదు!

నిస్వార్థంతో అందరికి మూల్యం చెల్లించాలి
ఒక్కరినే ప్రత్యేకంచి అభిమానించి పోషించడం తప్పు
ఎవరికి ఎటివంటి శిక్షణ కావాలో తెలియకపోవడం,
మూర్ఖమైన మాటలవల్ల ఇబ్బందులపాలయి, సాధన వదిలేస్తారు.

అతనికి నిజమైన పద్ధతి ఎలా తెలుస్తుంది?
వివిధ రకాల మనస్తత్వంగల మనుషులకు తెలియ జెప్పాలంటే
కరుణ మరియు మంచి ఫలితాలకోసం
అందుకు తగిన మాటలను ఉపయోగించాలి
అతని గురించి అతనికి తెలియకపోతే, అతను తనకే కాక

1. ఆరు ఇంద్రియాలు : కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక, చర్మము మరియు మనస్సు. (బుద్ధధర్మంలో పంచేంద్రియాలతోపాటు మనస్సుకూడా ఒక ఇంద్రియం)

తనకు తెలయకుండానే వేరొకరికి కూడా ఎంతో హాని చేస్తాడు
వానిలో ఒక మంచితనం ఉదయించిందంటే
రాళ్ళు, చెట్లు మరియు భూమి అంతా మంచి అనే విత్తనాలు
నాటడానికి సరైయిన ప్రదేశాలుగా అగుపడుతాయి

అతిగా శ్రద్ధను కనపరిచే వాడు, విరామంగా ఉండలేడు.
తిండిపోతు కుక్కకు ఆకలి విలువ తెలియదు
భయమన్నది సిగ్గుపడని గురువుకు తెలియదు

ధనవంతులు ధనం ఉన్నా దురదృష్టవంతులు,
బీదవారు ధనం లేక దురదృష్టవంతులు.
అయ్యో! ధనం ఉన్నా లేకున్నా వారిజీవితాలు దయనీయం.
ఓ నా బిడ్డలారా వినండి!
మీరు ధర్మాన్ని ఆచరించండి, తప్పకుండా సంతోషాన్ని పొందుతారు
. *మీకు వెంటనే ఫలితం కనిపించకపోయినా,*
నేను చెప్పిన విషయాలు ఆచరిచండి, వదిలివేయకండి.

గేయం - 19

' మానవులు నిజంగా ఇటువంటి కష్టాలు అనుభవిస్తారు ' అని శిష్యులు అంగీకరించారు. " ఇపుడు దయచేసి మాకు ఈతిబాధలతోకూడిన మూడు దశల ప్రపంచంలో మానవులు అనుభవించే సాంసారిక బాధలను గురించి తెలియజేయండి. అవి తలచుకుంటేనే ఎంతో బాధగా ఉంది. మా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికోసం నరకములోని బాధలు, వాటికి కారణమైన పనులను గూర్చి మాకు దయచేసి ప్రభోదించండి " అనగా వేదాంతి అయిన మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

ఎవరైతే రక్తమాంసాల కోసం జంతువులను
వధ్యశాలలో బలి ఇస్తుంటారో వారు
మండే ఎనిమిది నరకకూపాలలో దహింపబడతారు
ఎప్పుడు వారు మంచి భోధనలను గుర్తుతెచ్చుకుంటారో
వెంటనే వారికి విమోచనం కలుగుతుంది.

దారిదోపిడీలు మరియు హత్యలు చేయు కిరాతకులు,
వేరొకరి తిండిని అన్యాయంగా తినేవారు,
స్వార్థంతో స్వంతం కోసం అత్యాశలకు లోనైనవారు,

ఎనిమిది అతిచల్లని నరకకూపాలలో పడతారు.
కాని వారికి ఎపుడు ధర్మంపట్ల తప్పు అభిప్రాయాలు ఉండవో,
అపుడు వారికి విముక్తి లభిస్తుంది.
పవిత్ర గ్రంథాలు తెలియజేసే ప్రకారం
ఆ నరకవాసి, బుద్ధుని పేరు తలచుకున్న వెంటనే
నరకంనుండి విముక్తి పొందుతాడు.

ఎవరైతే పాపపు పనులు చేసి సంపాదిస్తారో,
వారిని చెడుకర్మలు మరియు చెడుగుణాలు ప్రభావితం చేస్తాయి
సంపదలనే భూతాలు ఆవరించి ఉన్నవారు,
తల్లిదండ్రులను మరియు గురువులను హత్యచేసినవారు,
త్రిరత్నాలను ఉల్లంఘించినవారు,
ఉన్నతమైన విలువలను పరిహసించినా,
మరియు ధర్మాన్ని తప్పని ఖండించినా,
వారందరూ అతిక్రూరమైన నరకంలో దహింపబడతారు.

వీరందరూ మోక్షానికి దగ్గరగా ఉండరు.
ఓనా పుత్రులారా! ఇదంతా మీకు ఒత్తిడి కలిగించవచ్చు,
కావున మీరు మనసులను ధర్మం వైపుకు మళ్ళించండి.
శ్రద్ధాభక్తులతో ధ్యానం చేయండి.

గేయం - 20

' సాధకుల ఉపయోగార్థం *ఆకలిదయ్యాల* (దురాశతో గలవారు) బాధల గురించి తెలియజేయండి ' - అని శిష్యులు అడుగగా దానికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

ఆకలి దయ్యాలు అన్నింటిని శత్రువులలాగే చూస్తాయి
ఒక భయంనుండి మరొక భయానికి పరుగులు తీస్తూంటాయి.
క్రూరమృగాలు ఒకదానిని చంపి మరొకటి తింటాయి,
అందులో ఏ మృగాన్ని తప్పుపడతాం?
ఆకలి దయ్యాల బాధలు వాటి నీచమైన ఆలోచనలవల్లనే,
ధనవంతులుగా ఉన్నపుడు దానాలు చెయ్యకుండా,
ఎలుకలవలె కూడబెట్టి,
కనీసం తిండి కూడా వారుతినక, మరొకరికి పెట్టక,

పగలనక రాత్రనక అత్యాశతో కూడబెడతారు.
కూడ బెట్టిన సొమ్మును కాపలా కాస్తూ,
లెక్కబెట్టుకుంటూ, అసంతృప్తితో ఉంటారు.
తమ అంత్యకాలంలో వేరొకరు తమ సంపదను
అనుభవిస్తూ ఉండడం చూస్తారు.

జననమరణ చక్రంలో చిక్కుకుని,
నష్టపోయామన్న వేదనతో జీవితాంతం,
అత్యాశతో కూడుకున్న ఆకలిభూతంవలె జీవిస్తారు.
అవన్నీ కేవలం అతని మూఢనమ్మకాల వలనే!
తీరని ఆకలిదప్పులతో బాధపడుతూ ఉంటాడు.
అతని వస్తువులు ఇతరులు వాడుకుంటే
అత్యాశతో, ద్వేషంతో రగిలి పోతాడు;
ఆ విధంగా అతడు మరీమరీ నరకంలో పడుతూ ఉంటాడు.
గొప్ప యోగత్వం కలిగిన నేను,
ఆకలి దయ్యాల దు:ఖాల గురించి తెలియ జేశాను.
ఇక్కడ చేరిన ఓ పుత్రులారా! శిష్యులారా
విన్నదాని గురించి బాగా ఆలోచించండి,
పట్టుదలతో ధ్యానసాధన చెయ్యండి.

గేయం - 21

శివఆయ్ " దయచేసి మాకు జంతువుల బాధలను గురించి తెలియ జేయండి " - అని అభ్యర్థించగా అపుడు మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

అయ్యో! జంతువులు తొలిదశలో గల అమాయక జీవులు
అతి మూర్ఖులు జంతువులలో పునర్జన్మిస్తారు
గుడ్డిగా తమ చెడుకర్మలను అనుభవిస్తుంటారు
ధర్మమైన సత్యం గురించి వాటికి తెలియదు
ఏదిమంచి ఏదిచెడు అని తెలుసు కోలేవు
వాటి జీవితాన్ని తొందరగా వ్యర్థం చేసుకుంటాయి.
కారణం తెలియదు, విఘ్నాలను గుర్తించలేవు,
గుడ్డిగా తెలివి ఉపయోగించకుండా తిరుగుతుంటాయి.
తప్పు ఒప్పులకు తేడా తెలియదు,
విపరీతమైన తప్పులు అతి దారుణంగా చేస్తాయి.

కొంతమంది అది తప్పుకాదని భావిస్తారు (జంతువులకు)
ఎందుకంటే అవి కష్టాలు బాధలు వ్యక్తం చేయలేవుకదా!
అయ్యో! ఈ ఆలోచన ఎంత మూర్ఖంగా ఉంది?
అయితే మూర్ఖులంతా జంతుజన్మలు తీసుకోవాల్సిందే!
ఏదిమంచి, ఏదిచెడు అని తెలియని మూర్ఖులు,
మరియు దుర్మార్గమయిన ఆలోచనలు గలవారు,
జంతువులుగా జన్మిస్తారు,
వారి కర్మల గురించి చెప్పడం నాకు బాధగా ఉంటుంది
కానీ నేను చెప్పిన మాటల గురించి ఆలోచించండి
మీ మనస్సులను మంచి దిశలో పండించుకోండి.

గేయం - 22

' న్యాయాన్ ' అన్న ఊరిలో ఒకసారి మిలారేపా రేచుంగ్‌పాను బజారుకు తీసుకుని పోయాడు. అక్కడ అతనికి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి కావలసినవి చెప్పాడు. మార్కెట్‌లో చాలామంది కటిక పనివారు (మాంసాన్ని కొట్టి అమ్మేవారు) చేరి ఉన్నారు. మాంసం దొంతరులుగా పేర్చబడి ఉంది. చంపిన జంతువుల తలలు ఒకదాని మీద ఒకటి పేర్చి ఉన్నారు. జంతుచర్మాలు అంతా నేలమీద పరచి ఉన్నాయి. జంతు వధలప్పుడు వచ్చిన రక్తం చెరువులోకి పారుతున్న నీరులాగా ఉంది. జంతువులు బలికోసం వరుసగా గుంజలకు కట్టేసి ఉన్నారు. ఎంతో కరుణ ఉప్పొంగింది ఆయనకు వాటిపట్ల, అపుడు ఇలా పాడసాగారు :

ఈ ప్రపంచంలో మానవులంతా ఎంత దయనీయమైన స్థితిలో ఉన్నారు!
ముక్తి మార్గం కోసం పైకి చూస్తూ.
ఈ పాపాత్ములను చూస్తే అయ్యోపాపం అనిపిస్తుంది ఎవరికైనా,
వీరు మూర్ఖంగా దయనీయంగా ఈ జంతు బలులను చేస్తున్నారు.
ఈ మానవజన్మ రావడానికి అదృష్టం మరియు మంచికర్మ ఉండాలి కదా!
ఈ పాపపు పనులను చేయడం ఎంత నికృష్టం?
అంత్యకాలంలో వారిని వారు బాధపెట్టుకుంటారు,
పాపపు గోడలను వారు పేర్చుకుంటున్నారు,
ఈ మాంసం అంతా వారి తల్లిదండ్రులు చనిపోతే వచ్చిందా?
ఇది చూడడానికి ఎంత బాధగా ఉంది!
రక్తం పారుతూ ఉంటుంది కాని మాసం తింటూ ఉంటారు
వారు ఎంత అయోమయ స్థితిలో ఉన్నారో, బాధగా ఉంది!
వారి మనసునిండా ఎంత మూఢనమ్మకాలు నిండి ఉన్నాయి!

అంత చెడును నింపుకున్నారంటే బాధగా ఉంది
వారి హృదయాలలో ప్రేమే లేదా!
ఇలా చూడడానకి ఎంత దయనీయంగా ఉంది కాదా!
అంధకారంలో ఉన్నారు వారంతా
పాపపుపనులతో ఎవరు కీర్తింపబడతారు?

అత్యాశే బాధలకు కారణం!
ఈ ప్రాపంచిక విషయాలు బాధలను తెస్తాయి
దీంతో వారికి మనసులో దు:ఖాలు మొదలవుతాయి
ఇవి ఆలోచిస్తూ, నయమవడానికి వెతుకులాట మొదలు పెడతారు
వీరి గురించి నేను ఆలోచిస్తే, ఎవరైతే రాబోవు జన్మలకు
బీజాలు నాటుకుంటున్నారో తెలియని వారే ఈ చెడుకర్మలు చేస్తారు.
నేను బాధతో కలత చెంది ఉన్నాను.
నాకు వారిని చూస్తే భయమేస్తుంది.
రేచుంగ్‌పా ఇవన్నీ చూస్తూ ఉంటే నీకు
ఎంతో పవిత్రమైన ధర్మం గుర్తు రావడంలేదా?
ఇటువంటి ప్రపంచంలో నీమనసు బాధపడడంలేదా?
లే! అన్నీ త్యజించాలని నిశ్చయించుకో,
వెళ్లు రేచుంగ్‌పా గుహలలోకి వెళ్ళు, ధ్యానానికి సన్నద్ధుడవుకా!

గురువుగారు చెప్పినదానికి అంగీకరించు
పాపపు పనులన్నింటినీ తొలగించు
ప్రాపంచిక విషయాలన్నీ పక్కకు పెట్టెయి
బాగా కఠోర ధ్యానసాధన చెయ్యి
ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకో
ధ్యానం కోసం నీ జీవితం అంకితం చెయ్యి.

గేయం - 23

బాగా అందంగా ఉన్న పదహైదు సంవత్సరాల ‘ బర్దార్ డమ్ ’ అనే అమ్మాయి మిలారెపాను “ మిమ్ములను కలిసినంతమాత్రాననే నేను చాలా ఉన్నత స్థితికి ఎదిగాను. మీ శిష్యురాలిగానో లేదా పనిపిల్లగానో నన్ను స్వీకరించండి ” అని అర్థించింది. అపుడు మిలారేపా ఇలా సమాధాన మిచ్చాడు - “ నీవు నిజంగా ధర్మాన్ని పాటించాలనుకుంటే ఈ ప్రాపంచిక విషయాలన్నీ నీ శత్రువులని నీవు గ్రహించాలి. వాటిని వదిలివేయి ” అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

పరిత్యజించవలసిన నాలుగు గుణాలు

అదృష్ట వంతురాలయిన ఓ అమ్మాయి! బాగా విను,
ఎంతో విశ్వాసం మరియు సంపదలు గలదానవు!
రాబోవు జన్మలు, ఈ జన్మకన్నా బాగా ఉండాలంటే
ఏనిభంధనలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలో తెలుసా నీకు?
సంకుచితమైన భావంతో ఇవ్వడమన్నది,
మొరిగే వీధికుక్కకు తిండిపెట్టడం వంటిది
దానివల్ల మంచి కంటే చెడు ఎక్కువ జరుగుతుంది
లాభమేమి లేదు, గట్టిగా కరవడం తప్ప;
అతిలోభము త్యజించు, ఇపుడైనా తెలుసుకో అది చెడుకర్మ అని.

ఓ అదృష్టవంతురాయిన అమ్మాయి! బాగావిను
ఈ జన్మ గురించి నీకు తెలిసింది కొంతే
వచ్చేజన్మ కోసం తయారుగా ఉన్నవా? నీ దీపాన్ని వెలిగించుకున్నావా?
ఇంకా సిద్ధంగా లేకుంటే, ఆ ' దివ్యకాంతి ' కోసం ధ్యానం చెయ్యి
దీనికోసం నీవు కృతజ్ఞతలేని శతృవును సహాయం కోసం అశ్రయిస్తే
నీకు స్నేహితుడు దొరకడు సరికాదా, నీవు కూడా పతనమవుతావు
గుడ్డిగా ఏపనులు చేయకు, ఎరుకతో ఉండు
ఇటువంటి చెడును తీసివేసి, జాగ్రత్తగా ఉండు.

ఓ అదృష్టవంతురాలయిన అమ్మాయి! బాగా విను
రాబోవు జన్మలు ఇంతకన్నా దారుణంగా ఉండవచ్చు
వచ్చే జన్మలకు, ఒక మార్గదర్శకుడు ప్రయాణంలో నీకు తోడుగా ఉన్నాడా?
సరిఅయిన మార్గదర్శకుడు తోడు నీకు లేకపోతే,
పవిత్రమైన ధర్మంపై ఆధారపడు!
బంధు మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండు
వారు ఈ పవిత్రమైన ధర్మాన్ని అడ్డుకుంటారు
వారు నీకు చెడు చేసేవారే కానీ సహాయం చేయరు.

నీకు తెలుసా నీ బంధుమిత్రులే నీ శతృవులని
ఇదే నిజమైతే, వారిని ఖచ్చితంగా నీవు వదిలిలెయ్యాలి

అదృష్ట వంతురాలయిన ఓ అమ్మాయి! బాగా విను
వచ్చేజన్మలో నీ ప్రయాణం ఈ జన్మకన్నా చాలాప్రమాదంగా ఉంటుంది

ఆ జన్మకోసం పట్టుదల అనే మంచి గుర్రాన్ని తయారు చేసుకున్నావా?
లేకపోతే, నీవు చాలా కష్టపడి, పట్టుదలతో సాధించల్సి వస్తుంది,
మొదలు పెట్టాలన్న ప్రేరణ కూడా తొందరగా తగ్గిపోతుంది
జడత్వమనే శత్రువుతో జాగ్రత్తగా ఉండు, అది నిన్ను తప్పుదోవ పట్టిస్తుంది
ప్రేరణపొంది, తొందరగా ఉపయోగించుకోకపోతే, అవి హాని చేయవచ్చు
ఇంకా నీశత్రువులు ఎవరో తెలుసా?
సోమరితనం మరియు క్షణక్షణం మారే నీ చిత్తం!
నా మాటలు నీకు అర్థమయి ఉంటే, ఆ రెండింటినీ వదిలెయి.

గేయం - 24

బర్దర్ బమ్ ఇంటికి మిలారేపా బిక్షకు వెళ్ళాడు. అపుడు ఒక ముసలమ్మ చేతినిండా బూడిదతో ఆయనను అడ్డుకుంది. ఆయన దగ్గరకు వేగంగా వచ్చి తిడుతూ ' ఓ దరిద్రమైన అడుక్కుతినే సన్యాసి, నిన్ను ఎప్పుడూ ఒకచోట చూడలేదు. వేసవి కాలంలో పాలకోసం, చలికాలంలో ధాన్యం కోసం ఆ ప్రదేశాలలో తిరుగుతారు. నీ మీద నాకు అనుమానంగా ఉంది. నీవు నా కూతురు, కోడళ్ళ నగలను మాయచేసి ఏమార్చి దొంగలిచాలనుకుంటున్నావు ' అని వణికిపోతూ పెద్దగా గొల పెట్టింది. ఆమె తన చేతిలోని బూడిద మిలారేపాపై చల్లబోతుండగా మిలారేపా ఇలా అన్నాడు. ' చూడు ముసలమ్మా! నేను చెప్పేది విను ...... ' అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

తొమ్మిది అర్థాలు

మంగళకరమైన స్వర్గం పైన
బాధలతో ఉన్న మూడు విధాల నిమ్నతలాల[1] క్రింద
ఈ నట్టనడుమనున్న వారు ఎవ్వరూ
వారి జన్మలను స్వేచ్ఛగా ఎంపిక చేసుకోలేరు

ఆమూడు నీలో కేంద్రీకృతమై ఉన్నాయి
ఓ ముసలమ్మా! నీకు కోపమెక్కువ
ధర్మమంటే నీకు ఇష్టంలేదు
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం

1. మూడు విధాల నిమ్నతలాలు : నరక వాసులు, ఆకలి దయ్యాలు, మరియు జంతువులు. ఈ మూడు మనషియొక్క మనస్సును బట్టి, భావాలను బట్టి వాటి దారులు లేదా విధానాన్ని బట్టి వాటి జన్మలు ఉంటాయి. మానవునికి జన్మ తీసుకునే సమయంలో స్వేచ్ఛ ఉండదు. కర్మఫలాలను బట్టి జన్మ ఉంటుంది.

ఓ ప్రియమైన ముసలమ్మా! జాగ్రత్తగా ఆలోచించు
మొదట నీవు ఇక్కడకు వచ్చినపుడు
పిల్లలను చూచుకునే ముసలి ఆయాగా ఉంటావని కలగన్నావా?

ఉదయం నీవు పక్కమీద నుంచి లేచినప్పటినుండి
రాత్రి నిద్రపోయేవరకు, ఈ మధ్యకాలంలో నీవు చాలా ఇంటిపని చేస్తావు
ఈ పనులలో నీవు పూర్తిగా మునిగి ఉంటావు
ఓ ముసలమ్మా! నీవు జీతంలేని పనిదానవు
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
అపుడు విషయాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమవుతాయి నీకు!

ఇంటి యజమాని చాలా ముఖ్యమైనవాడు
తర్వాత కోరుకునేది, ఇంటి అవసరాల కోసం ఆదాయం
తర్వాత అత్యంత ఇష్టమైనవారు కొడుకులు మేనళ్ళుళ్ళు
ఈ మూడింటికి నీవుకట్టుబడి ఉన్నావు
ఓ ముసలమ్మా! నీకుగా నీకేమీ అందులో భాగములేదు
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
అపుడు విషయాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమవుతాయి నీకు!

నీకు కావాల్సినంత ఉన్నా, నీవు దొంగతనం చేస్తావు
నీకు ఏదైనా కావాలనుకుంటే దోపిడి అయినా చేస్తావు
నీకు గిట్టనివారితో తగువులాడేటపుడు నీకు దెబ్బలు తగిలినా,
చివరకు ప్రాణాలు పోయినా పట్టించుకోవు
ఈ మూడు విషయాలకు కర్తవు నీవే
ఓ ముసలమ్మా! నీవు శత్రువు మీదకు పోయేటపుడు
నీవు కోపంతో రగిలి పోతుంటావు
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
అపుడు విషయాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమవుతాయి నీకు!

ఇతర స్త్రీల మీద అనవసరమైన మాటలు,
వారి ప్రవర్తనమీద, నీ కెందుకింత కుతూహలం?
నీ కొడుకుల, మేనల్లుళ్ల వ్యవహారాల మీద దృష్టిసారించు
వితంతువుల, బంధువుల గురించిన మాటలంటే ఎంతో సంతోషం
ఈ పైమూడు విషయాలంటే మంత్రముగ్ధమవుతావు
ఇలాంటి పనికిమాలిన విషయాలు మాట్లాడేటపుడు,
నీవు ఎంతో మర్యాదగలదానివిలా ఉంటావా?
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
అపుడు విషయాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమవుతాయి నీకు!

నిన్ను కుర్చీలోనుండి లేపాలంటే మేకును లాగినట్టు లాగాలి
నీ బలహీనమైన కాళ్ళుతో, దొంగ కోడిలాగా నడిచే నీ నిదానమైన నడక
ధభేల్‌మని నీవు కూర్చుంటే భూమి, రాళ్ళు అన్నీ అదురుతాయి
వయసుతో కూడిన బుద్ధిమాంద్యం, చేతకాని శరీరం
ఓ ముసలమ్మా! నీకు వేరేదారి లేదు, తప్పదు పాటించాలి
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలిచుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
దీంతో నీకు మార్పులు ఎలా కలిగాయి అన్న విషయం అర్థమవుతుంది
నీ చర్మం ముడుతలుపడి, నలిగి పోయింది
నీ కృంగిపోయిన శరీరం నుండి ఎముకలు బయటకు పొడుచుకుని వచ్చాయి
నీకు చెవుడు, మూగ, గుడ్డి, వక్రమైన ఆలోచనలు, వణికే నీ శరీరం
నీవు మూడు విధాలుగా వికారంగా ఉన్నావు
నీ అందవికారమైన మొహం ముడతలు పడి ఉంది
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
అపుడు విషయాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమవుతాయి నీకు!

నీ అన్నపానీయాలు చల్లారిపోయి, చెడిపోయి ఉంటాయి,
నీవు వేసుకున్న కోటు బరువెక్కి చినిగిపోయి ఉంది,

నీ పరువు నీశరీరం కోసుకుపోయేటంత గట్టిగా, రాయిలాగా ఉంది
ఈ మూడూ నిత్యం నీ సహచరులు;
ఓ ముసలమ్మ! సగం స్త్రీలాగా, సగం కుక్కలాగా
ఎంతో నీచంగా ఉన్నావు నీవు!
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
అపుడు విషయాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమవుతాయి నీకు!

నీకు ఉన్నతమైన జన్మ, మోక్షం కావాలంటే,
దీనికన్నా, పగలు నక్షత్రాలను చూడటం సులభం
ఈ నీచమైన సంసార బంధంలో
సులభంగా పడిపోతూ ఉండటం ఎప్పుడూజరుగుతున్నదే
ఇపుడు నీకు హృదయమంతా బాధ, భయం
నీవు బాగా గమనించు, మరణ సమయం దగ్గర పడుతూ ఉంది
ఓ ముసలమ్మా! నీవు ధైర్యంతో చావును ఎదుర్కోగలవా?
నీ ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకో, బుద్ధిని పరిశీలించుకో!
నీవు బుద్ధుడు ప్రవచించిన ధర్మాలను ఆచరించాలి
దీనికి నీకు ఒక యోగ్యతగల నమ్మకమైన గురువు అవసరం
అపుడు విషయాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమవుతాయి నీకు!

గేయం - 25

మిలారేపా తన పోషకురాలయిన షిండోర్మోకు ఇలా చెబుతున్నారు - ‘ ఓ ప్రియమైన పోషకురాలా! అత్యున్నతమైన ధర్మాచరణపరాయణులను తప్ప, జననము, క్షయమవడము, రోగము మరియు మరణము అందరిని భాధిస్తాయి. వాటిని గురించి ఆలోచనతో, భయంతో మెలగండి. మరణ సమయం ఆసన్నమయినపుడయినా ఈ విషయం, ఈ సంగతులు గుర్తుకు వచ్చినపుడు ధర్మం ఆచరించడానికి సాధ్యమవుతుంది కదా! ’ అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

భౌతిక ప్రపంచంలోని జీవులమయిన మనమంతా
జనన, క్షయ, జర, మరణమనే నదిలో మునిగి ఉన్నాం
ఈ భూమి మీద ఈ ఈతిబాధలన్నీ దాటగలవారెవరు?
బాధలు, అంధకారం అన్న అలలమధ్య
సుడిగుండంలో చిక్కుకుని ఉన్నాం, ప్రవహంలో మునిగి తేలుతున్నాం

ఇలాంటి ప్రపంచంలో అరుదుగా ఆనందిస్తున్నాం.

వచ్చిన బాధలన్నింటినీ అడ్డుకుంటున్నాం,
భోగాలను అనుభవించడంలో పాపాలు అధికం చేసుకుంటున్నాం
ఈ బాధలన్నింటకీ దూరంగా ఉండాలంటే ,
చెడు కర్మలను త్యజించాలి
మృత్యువు దగ్గర పడతూ ఉందంటే
బుద్ధిమంతుడైనవాడు ధర్మాన్ని ఆచరిస్తాడు.

గేయం - 26

షిండోర్మో ' నాకు జననం గురించిన కష్టాలు ఎలా ఉంటాయో తెలియదు. అది ఎలా తెలుసుకోవాలో, దీనిమీద ఎలా ధ్యానం చెయాలో దయచేసి సూచనలివ్వండి ' అని అడుగగా దీనికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు.

ఓ నా విశ్వాసమైన పోషకురాలా!
మీకు జననవేదన గురించి తెలియజేస్తాను
జనన మరణ తలాలలో తిరగాడే జీవి
అధిమానస చైతన్యంలో కర్మబీజాలతో,
కామద్వేషాలతో తల్లి గర్భంలోకి తోయబడుతుంది.

అక్కడ దానికి చేపలాగ అనిపిస్తుంది
చిన్నగా ఉండే బిలంలొ చిక్కుకుంటుంది,
చీము మరియు నెత్తురులలో నిద్రపోతుంది
మలినాలతో నిండిపోయి బాధలు పడుతూ ఉంటుంది.
చెడుకర్మల ఫలితాలవల్ల చెడుశరీరాన్ని తీసుకుంటుంది.

గతజన్మలన్నీ గుర్తు ఉన్నాకూడా, ఒక్క పదం కూడా మాట్లాడలేదు.
వేడితో దహింపబడుతుంటుంది, వెంటనే చలితో గడ్డగట్టిపోతూంటుంది.
ఈ తొమ్మిది నెలల తర్వాత, విపరీతమైన బాధతో గర్భం బయటకు
శ్రవణాలతో పట్టుకుని లాగబడుతుంది.
గర్భం నుండి బయటకు వచ్చునపుడు దానితల నలిగి పోతుంది
దాని చిన్నశరీరం తల్లిఒడిలో ఉన్నపుడు
డేగ తరుముతున్న పక్షిలాగా ఉంటుంది
శిశువు లేతచర్మం మీది రక్తం మరియు మరికిని శుభ్రం చేయునపుడు

దాని బాధ ప్రాణం ఉన్నపుడే చర్మం వొలచినట్టు ఉంటుంది
బొడ్డు ప్రేగు కత్తిరించినపుడు వెన్నెముక బాధతో అలమటిస్తుంది
ఉయ్యాలలో పెట్టి చుట్టూ చుట్టినపుడు
చెరసాలలో బందీగా ఉన్నట్టుగా ఉంటుంది

ఎవరైతే మరీజన్మ తీసుకోకూడదని పశ్చాత్తాపం ఉండదో
వారు ఈ జనన వేదన తప్పించుకోలేదు
భక్తిని వాయిదా వేయుటకు సమయంలేదు
చనిపోయే ప్రతిఒక్కరికి అత్యంత అవసరమైనది పవిత్రమైన ధర్మం
మనసా వాచా కర్మణా బుద్ధుని ప్రభోదాలు తప్పని సరిగా ఆచరించాలి.

గేయం - 27

'దయచేసి మాకు వృద్ధాప్యం యొక్క బాధలను వివరించండి' అని షిండోర్మొ అడుగగా, దానికి బదులుగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

ఓ దయగల పోషకురాలా వినండి!
వృద్ధ్యాప్యం *బాధలను గురించి వినండి!!*

బలహీనమై, పూర్తి కృశించి పోయే ఆశరీరం
చూడడానకి ఎంతో బాధ కలుగుతుంది
ఆ పైబడే ముసలితనం చూసి
దిగులు పడటంతప్ప ఎవరు సహాయం చేస్తారు!
వృద్ధ్యాప్యం *పైబడింది అంటే వారకి*
నిటారుగా ఉన్న వారి శరీరం వంగిపోతుంది.
నిలకడగా అడుగెయ్యాలన్నా
వారి ప్రమేయం లేకుండనే వణుకుతారు
నల్లని జుట్టు పండిపోయి తెల్లబడుతుంది
కంటిచూపు మసకబారి పోతుంది
వారి తల మైకంతో వణుకుతుంది
బాగా వినబడే చెవులు వినబడవు
ఎర్రని బుగ్గలు కాంతి కోల్పోతాయి
రక్త హీనత పెరుగుతుంది

ముఖానికంతా అందాన్నిచ్చే స్థభంలాంటి ముక్కు కృంగిపోతుంది

పటిష్టంగా ఉండే పళ్ళు, ఎముకలు పొడుచుకుని బయటకు వస్తాయి
వారికి నాలుక పటుత్వం కోల్పోయి నత్తి వస్తుంది
మరణం ఆసన్నమవుతున్న కొలది బాధలు, రుణాలు ఎక్కువవుతాయి
ఎవరైతే ఆహారాన్ని మిత్రులను సంపాదించుకొని ఉంటారో,
వారు అట్టే ఎంతోకాలం ఉండరు.
ఎక్కువ బాధలు పడకూడదన్న ప్రయత్నంలో
మరిన్ని బాధలు అనుభవిస్తారు.
ఎవరైతే ప్రజలకు నిజాలను చెబుతారో వారిని అన్ని వేళలా నమ్మరు
ఎవరైతే పుత్రులను, మేనళ్ళుళ్ళను ప్రేమతో పెంచి పెద్ద చేస్తారో
తరచుగా వారే, వారికి శత్రువులుగా మారుతారు.
దాచుకున్నదంతా వారికిచ్చినా వారు కృతజ్ఞతగా ఉండరు
'నాశనం కానిది ఏది ' అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోనంత వరకు
ఈ వృద్ధాప్యంలో వచ్చే బాధలు తప్పవు!
వృద్ధాప్యంలో కూడా వారు ధర్మాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే,
వారు కర్మకు బందీలై ఉండాలని తెలుసుకోండి .
శ్వాస ఉన్నంతవరకు ఉన్నతమైన ధర్మాన్ని ఆచరించడం, సాధన చాలా అవసరం.

గేయం - 28

షిండోర్మో ఇలా చెప్పసాగింది. " మీరు చెప్పినది అక్షరాలా సత్యం. నేను ఈ అనుభవాలన్నింటిని స్వయంగా పొంది ఉన్నాను. ఇపుడు మాకు రోగాల గురించి దయచేసి వివరించండి " అని అడుగగా, దానికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

ఓ ప్రియమైన పోషకులారా!
మీకు కష్టాలు, బాధల గురించి తెలుసా?
మీకు రోగాల దౌర్భాగ్యాన్ని గురించి చెబుతాను వినండి.

బలహీనమైన ఈశరీరం ఎప్పుడూ రోగాలబారిన పడుతూ ఉంటుంది
అందువలన విపరీతమైన బాధలకు గురవుతుంది.
వాత, పిత్త మరియు కఫ దోషాల వల్ల బలహీనమైన ఈ శరీరంపై
రోగాలు ఎప్పుడూ ఖచ్చితంగా దండెత్తుతూ ఉంటాయి
అందువల్ల రక్తము మరియు ఇతర పదార్థాలు వేడెక్కుతాయి
అపుడు అవయవాలన్నీ నొప్పితో అల్లాడుతుంటాయి
సురక్షితమైన మెత్తగా ఉన్న పరుపై పడుకున్నా, రోగి సుఖంగా ఉండలేడు

పొర్లుతూ, ఎగిరిపడుతూ, మూల్గుతూ బాధనే వ్యక్తం చేస్తుంటాడు
గతజన్మల పాపకర్మల వలన
నీవు ఎంత మంచి ఆహారం ఇచ్చినా,
తిన్నదంతా వాంతి చేసుకుంటాడు.
ఎంత చల్లని ప్రదేశంలో పడుకో బెట్టినా ,
వేడితో మండి పోతున్నట్లుగా ఉంటుంది.
అతనికి వెచ్చని దుస్తులు కప్పితే,
మంచుతో కప్పినట్లుగా చలికి వణికి పోతాడు.
బంధుమిత్రులందరూ చుట్టూ గుమికూడి ఉన్నా
ఎవ్వరూ అతని బాధను తీసుకోలేరు, తొలగించలేరు.
చుట్టూ ఎంతో అనుభవమున్న భూతవైద్యులు, వైద్యులు ఉన్నా
పాపం పండిన కర్మలఫలితాలను వారేమీ చేయలేరు
ఆ బాధలను అనుభవించవలసిందే.

ఎవరైతే రోగాలు లేవు అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోనంతవరకు
చాలా బాధలు అనువభవించవలసిందే!

జబ్బులు ఎపుడు వస్తాయన్న విషయం తెలియదుకదా!
కావున ఉన్నతమైన ధర్మాన్ని ఆచరించడం తెలివైనపని
ఇది తప్పక రోగాలను జయిస్తుంది.

గేయం - 29

' మరణం ఆసన్నమవుతున్న కొలది ఎక్కువగా ధర్మాన్ని ఆచరించండం ఉత్తమం, అని అనుకుంటున్నాను ' అని, షిండోర్మో ఇలా అడిగింది ' ఇపుడు మాకు దయచేసి మరణ బాధను వివరించండి ' అని అడుగగా, సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

బాధ తప్తమైన నా పోషకురాలా విను
అప్పుకు చక్రవడ్డీ చెల్లించవలసినపుడు పడే బాధలా
మరణ సమయమున బాధలు అనుభవించాలి
మరణ సమయమాసన్న మయినపుడు
యమభటులు వచ్చి పట్టుకుని తీసుకు వెళతారు
ధనవంతుడు దానిని ధనమిచ్చి మరణాన్ని కొనలేడు
కథానాయకుడు దానిని కత్తితో ఛేదించలేడు

తెలివైన నెరజాణ కూడా దానిని మాయచేసి గెలువలేదు
ఎంత పండితుడైనా తన వాగ్ధాటితో వాయిదా వెయ్యలేడు
ఇక్కడ దురదృష్టవంతుడు ఫిర్యాదు చేసుకోలేడు
ధైర్యవంతుడు తన పరాక్రమం ప్రదర్శించలేడు

శరీరంలోని నరాలన్నీ కుచించుకుపోయి,
రెండు పర్వతాల నడుమ నలిగిట్టు నలిగిపోతాయి.

చూపు మరియు స్పర్శ సన్నగిల్లుతుంది
దివ్యమైన పండితులు మరియు పురోహితులు కూడా ఉపయోగంలేదు
ఎంతో నమ్మిన గొప్ప వైద్యులు కూడా ఆశవదులుకోవాల్సిందే
మరణిస్తున్న ఆ సమయంలో ఎవరూ వారితో మాటలాడలేరు
రక్షించే రక్షకులు, దేవతలు కట్టగట్టుకొని అదృశ్యమైపోతారు
ఎపుడైతే శ్వాస పూర్తిగా ఆగిపోలేదో,
ఆ మరణం అంచున ఉన్నపుడు, శరీరం నుండి
కుళ్ళిన మాంసపు వాసన వస్తుంది, అది ఎలా ఉంటుందంటే
మండే బొగ్గులమీద వేసే ఘాటైన మిరపకాయల వాసన.

మరణిస్తూకూడా కొందరు, డబ్బు గురించి,
మంచి రోజు, తిథి, వార, నక్షత్రాల గురించి ఆలోచిస్తారు
ఇంకొందరు గట్టిగా అరుస్తూ, ఏడుస్తూ, గగ్గోలు పెడుతుంటారు
కొంతమంది భౌతిక విషయాల గురించి ఆలోచిస్తారు
కొద్ది మంది తాము సంపాదించిన దాంతో
వేరేవారు అనుభవిస్తున్నారన్న ఆలోచనతో ఉంటారు.

కానీ, ఎంతో ప్రియమైనవారి ప్రేమ, లేదా
ఎంతో గొప్పవారు సంతాపం వ్యక్తపరచినా,
తమ అంతిమయాత్ర మాత్రం ఒంటరిగా చేయవలసినదే
ప్రియమైన మిత్రుడు, భార్య కూడా వదిలి పోతారు అక్కడ
ఎంతో ప్రియమైన అతని శరీరాన్ని
కట్టెలకు కట్టేసి తీసుకు పోతారు
నీటిలోగాని, నిప్పులలోగాని తోసివేస్తారు
లేదా దూరప్రాంతంలో వదిలేస్తారు
ఓ నా నమ్మకమయిన పోషకురాలా!

చిట్టచివరకు మనకు ఏమీ మిగిలింది?
ప్రశాంతంగా ఒక ప్రక్కకూర్చుని
అన్ని విషయాలని వదిలేస్తూపో!
రేపు నీ శ్వాస ఆగిపోయినపుడు
ఈ భూమిమీద ఉండే ఏసంపదలు నిన్ను కాపాడలేవు
మరి ఎందుకు నీవు అంత సంకుచితంగా ఉండాలి?
దయగల నీ బంధుమిత్రులందరూ
నీ మరణశయ్య చుట్టూ చేరిఉన్నా,
ఒక్క క్షణం కూడ ఎవ్వరూ అతనికి సహాయం చేయలేరు
అన్ని వదిలేసి పోవాలన్న విషయాన్ని తెలిసి ఉన్నా,
అంతులేని ప్రేమ, ఎంతో వ్యామోహం అంతా నిష్ఫలం
ఆ అంతిమ క్షణాలు ఆసన్నమయినపుడు,
మిమ్ములను కాపాడేది ధర్మమొక్కటే!

ఓ నా పోషకురాలా! బాగా ప్రయత్నించు
మరణానికి సంసిద్ధులు కండి!
ధృఢంగా, నిశ్చయంగా ఉండండి ఆ మరణసమయంలో!
అపుడు మీకు భయము, బాధలు ఉండవు.

గేయం - 30

'మాంగ్‌యూల్' అనే గ్రామంలో ఒక దంపతులకు సంతానం లేదు. వారు మిలారేపాను తమఇంటికి ఆహ్వానించారు. ఆయన ఆ దారినపోతూ వారి ఇంటికి బిక్షకు వెళ్ళాడు. వారు ఆయనను దత్తత తీసుకుకోవడానికి సంసిద్ధంగా ఉన్నామని చెబుతూ, ఇంకా ఇలా అన్నారు " మాకు మంచిపొలము ఉంది. దాన్ని నీకు ఇస్తాము. నీవు ఒక మంచి అమ్మాయని చూసి పెళ్ళిచేసుకుంటే బంధుమిత్రులు ఏర్పడతారు " దీనికి సమాధానంగా మిలారేపా " నాకు ఇలాంటి విషయాలు అవసరం లేదు, ఎందుకని తెలియ జేస్తాను వినండి " అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

ఇల్లు, పొలము మొదట ఇంపైనవిగా ఉంటాయి
అవి శరీరాన్ని, మనస్సును మరియు మాటను
ఆకురాయితో అఱగదీసినట్లుగా అరగదీస్తాయి
పొలం దున్నడం మరియు త్రవ్వడం
ఎంతో కష్టమైన పనులవుతాయి కాదా!
నీవు విత్తిన విత్తనాలు మొలకెత్తనపుడు,

మీరు అనవసరంగా కష్టపడినట్టు కదా!
చవరకు మిగిలేది బాధలు మిగిల్చిన భూమి
నిర్జీవమైన మరియు రక్షణలేని ఈ పొలం,
ఆ పొలం చివరకు భూతాల, పిశాచాల నిలయమవుతుంది
ధాన్యము నిలువుంచే గిడ్డంగులను తలచుకుంటే
అవి పాపపు కర్మలు పేర్చుకొనటం కోసమే
ఇది నాహృదయంలో వ్యధ కలుగుతుంది
అశాశ్వతమైన కారాగారం లాంటి జీవితంలో నేనుండలేను
నాకు మీ కుటుంబంలో కలవడం ఇష్టంలేదు.

గేయం - 31

మనిషి మొదట తన బంధువులను పలుకరించినపుడు
సంతోషంతో ఆనందంగా ఉంటాడు, ఎంతో ఉత్సాహంతో
వారికి అతథి సత్కారాలు చేస్తూ మాట్లాడుతుంటాడు
తర్వాత వారు అతని ముధుమాంసాలు పంచుకుంటారు
ఒకసారి అతను వారికి కొద్దిగా ఇస్తాడు
తిరిగి వారు ఒకరికొకరు ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారు.

చివరకు అవి కోపానికి దారి తీస్తాయి,
వేడుకోలు మరియు చేదు అనుభవాలు
అవన్నీ విచారాలకు మరియు బాధలకు మూలము
ఇలాంటి మనస్తత్వం వల్లనే నేను స్నేహాభిమానం
మరియు మంచి స్నేహితులను త్యజించాను
బంధు మిత్రులంటే, ఇరుగు పొరుగువారంటే నాకు కోరికలేదు

గేయం - 32

సంపదలు మొదట మన సంతోషానికి దారి తీస్తాయి,
వేరేవారిని ఈర్ష్యతో ఉండేట్టు చేస్తాయి,
ఎంతఉన్నా వారికి చాలు అన్న 'తృప్తి ' ఉండదు,
అందరికి 'పిసినారి' అన్న దయ్యం పట్టుకుంది.
మంచిపనులకు ధన్నాన్ని ఖర్చు పెట్టడం చాలా కష్టమైనపని.

*సంపద శత్రువులను రెచ్చగొడుతుంది, దయ్యాలను ప్రేరేపిస్తుంది
కష్టపడి సందలను సంపాదించేది ఒకడు, ఖర్చు పెట్టేది ఇంకొకడు
చివరకు చావు బ్రతుకులో పోరాడుతారు
డబ్బు మరియు ఆస్తులు సంపాదించే దిశలో శత్రువులను ఆహ్వానిస్తారు
అందుకే నేను ఈ సంసారమనే భ్రమలను తొలగించుకొన్నాను
ఇలాంటి మోసగించే దయ్యాలకు నేను బందీ కావాలని ఇచ్ఛలేదు నాకు.*

గేయం - 33

మిలారేపా న్యా నాన్ అన్నప్రదేశాన్ని వదిలి ఒంకొక ఆశ్రమానికి వెళుతుండగా ఆయన అనుచరులు ఆయనను గతంలోలాగా వినమ్రతతో వలదని వేడుకున్నారు. అపుడు దానికి సమాధనంగా ఆ గొప్పయోగి ఇలాఅన్నారు " నేను చనిపోకుండా ఉంటే మీఊరికి తిరిగి రావడానికి ప్రయత్నిస్తాను. కొంత కాలం మనం ఒకరికొకరు కనిపించకుండా ఎడంగా ఉంటాం. అంత వరకు కొన్ని ధర్మాలను ఆచరిచండి " అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

*అయ్యో ! ఈ భౌతికంగా కనిపించేవి ఎంత దయనీయంగా ఉన్నాయి
అవి విలువైన నీలమణిలాగా ప్రకాశిస్తున్నాయి
వాటి శరీరాలు పెద్ద వృక్షాల్లాగా ఉంటాయి
చివరకు వాటి విధి ప్రకారం పడిపొతాయి
కొన్నిమార్లు మీ వికృత ఆలోచనలకు కళ్ళెం వెయ్యండి
ధర్మాచరణపై దృష్టి సారించండి!*

*తేనేటీగలు తేనెను కష్టపడి సేకరిస్తాయి, అలాగే
నీవు డబ్బు ఎంతో కష్టపడి సంపాదించినా
ఎన్నో ఊహించని అనారోగ్యాలు
తెలియకుండానే మీదకు తెచ్చుకుంటావు
కొన్నిమార్లు మీ వికృత ఆలోచనలకు కళ్ళెం వెయ్యండి
ధర్మాచరణపై దృష్టి సారించండి!*

*సంవత్సరాల తరబడి బౌద్ధలామాలకు
పట్టువస్త్రాలు కుప్పలు తెప్పలుగా సమర్పించవచ్చు
నీవు దురదృష్టం బారిన పడ్డావో
వెలిసిపోయే ఇంద్రధనుస్సులాగా వారిమీద నమ్మకం కరిగిపోతుంది
కొన్నిమార్లు మీ వికృత ఆలోచనలకు కళ్ళెం వెయ్యండి*

ధర్మాచరణపై దృష్టి సారించండి!

ప్రేమికులు, మృగాల్లాగా జంటగా కలిసి జీవిస్తారు
పొంచిఉన్న తోడేలులా ఏదో ఒకరోజు విపత్తు రాకపోదు
కొన్నిమార్లు మీ వికృత ఆలోచనలకు కళ్ళెం వెయ్యండి
ధర్మాచరణపై దృష్టి సారించండి!

కోడిపుంజు గుడ్డును పొదిగినట్టుగా,
కొడుకును నీవు ఎంతో బాగా కాపాడుతుంటావు
ఏదో ఒక సమయంలో, పైనుండి రాయి
మీదపడి వాడిని నలిపేయవచ్చు,
కొన్నిమార్లు మీ వికృత ఆలోచనలకు కళ్ళెం వెయ్యండి
ధర్మాచరణపై దృష్టి సారించండి!

పూవువలే ఉన్న ఎంత అందమైన మొహాన్నైనా
ఏ క్షణంలోనైనా పెనుతుఫాను దానిని నలిపివేయవచ్చు
అశాశ్వతమైన మరియు నిష్ఫలమైన ప్రపంచాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే
కొన్నిసార్లు అయ్యో అని బాధవస్తుంది.

తల్లికొడుకుల మధ్య ఎంత ప్రేమాభిమానాలు ఉన్నా
ఏవైనా పొరపొచ్చాలు వస్తే, శతృవుల్లాగా తగువులాడుకుంటారు
కొన్ని మార్లయినా ఈ భూమిమీద ఉండే జీవులపట్ల
మీరు దయకలిగి ఉండండి.

నులి వెచ్చని సూర్యరశ్మిలో ఉండటం
మీకు ఆహ్లాదంగా బాగా ఉంటుంది
కాని దు:ఖమనే తుఫాను ఎప్పుడైన తలెత్తవచ్చు,
మీరు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవ్వొచ్చు,
అన్నీ పోగొట్టుకున్నవారిని ఒక్కసారి గుర్తు తెచ్చుకోండి,
అవసరమైన వారికి దానం చేయండి.

ఓనా ప్రియ శిష్యులారా! ఎవరైతే ధర్మాన్ని పాటించరో,
వారి జీవితం అర్థరహితం, వారు చేసేవన్నీ తప్పులే.

గేయం - 34

ఒకసారి మిలారేపా ' డ్రిన్ ' అనే రాతిగుహలో ఉన్నపుడు సెసె, కుజు... మెదలైన పోషకులంతా కలసి ధర్మం తెలుసుకోవడం కోసం ఆ యోగి వద్దకు వచ్చారు. అపుడు సెసె ఆయనను " దయచేసి మాకు కొన్ని తేలికగా అర్థమయ్యే బౌద్ధధర్మాలను తెలియజేయండి " అపుడు ఆజ్ఞాని సమాధానమిస్తూ " చాలా బాగుంది! మీ చెవులు రిక్కించి బాగా శ్రద్ధగా వినండి, ఈ పాటను " అంటూ ఇలా పాడసాగారు -

ఓ నా పోషకులారా జాగ్రత్తగా వినండి!
ఒక్క క్షణం నా మాటలను ఆలకించండి!!

ఉత్తమ పురుషులకు ధర్మం కావాలి
ధర్మం లేనివారు డేగల లాంటివారు
వారు ఎంతో ఉన్నతంగా బోధిస్తున్నా
వారు అర్థం చేసుకున్నది కొంచమే!

మధ్యములకు ధర్మం అవసరం
ధర్మం లేనివారు పులల లాంటివారు
వారు గొప్పశక్తిమంతులయినా కూడా
కొద్దిపాటి విలువనే కలిగి ఉంటారు!

అధములకు ధర్మం అవసరం
ధర్మం లేనివారు బరువుల మోసే గాడిదల్లాంటి వారు
వారు ఎంత బరువులు మోస్తున్నా
వారు నామమాత్రంగా లబ్ధిపొందుతారు!

ఉత్తమ స్త్రీలకు ధర్మం అవసరం
ధర్మం లేనివారు గోడకున్న బొమ్మల్లాంటివారు
వారు ఎంత సొగసుగా ఉన్నా
వారు ఉపయోగం లేనివారు, అర్థం లేనివారు!

మధ్యమ స్త్రీలకు ధర్మం అవసరం
ధర్మం లేనివారు కేవలం ఎలుకలతో సమానం
ఆహారం సంపాదించడంలో తెలివి కలిగినా
వారి జీవితాలకు అర్థం ఉండదు!

అధమ స్త్రీలకు ధర్మం అవసరం
ధర్మం లేనివారు కేవలం గుంటనక్కల్లాంటివారు
వారు నేర్పరితనంతో తెలివిగా ఉన్నా
వారి చర్యలకు విలువ వుండదు!

ముసలివారికి ధర్మం అవసరం,
ధర్మం లేనివారు క్షీణించే వృక్షాల్లాంటి వారు;
పెరిగే యువతకు ధర్మం కావాలి,
ధర్మం లేనివారు తలవంచి పనిచేసే ఎద్దుల్లాంటివారు;
కన్యలకు ధర్మం కావాలి,
ధర్మం లేనివారు అలంకరించిన ఆవుల్లాంటివారు;

పడుచువారికి కూడా ధర్మం కావాలి,
ధర్మంలేని వారు లోలోపల వికసించిన,
ముడుచుకున్న పూవు లాంటివారు;
పిల్లలకు ధర్మం అవసరం,
ధర్మం లేనివారు రాక్షసుల చేతిలో దోపిడిదారుల్లాంటివారు
ధర్మం లేకపోతే అందరూ అర్థరహితమైన లక్ష్యంలేని వారవుతారు.
అర్థవంతమైన జీవితం కావాలంటే
బుద్ధుని బోధనలను ఆచరించాల్సిందే!

గేయం - 35

నేపాల్ దేశంలోని ‘ యే రాంగ్ ’ మరియు ‘ కో కొం ’ అనే రాజ్యాల అధిపతి, మిలారేపా గురించివిని, నేపాల్‌కు ఆయోగిని ఆహ్వానిస్తూ తన రాజదూతను పంపాడు. మిలారేపా రాజాహ్వానాన్ని నిరాకరించాడు. ఆ దూత నిరాశతో, రిక్తహస్తాలతో ముళ్ళతో అలంకరిచిన పాదాలతో వెనుకకు ఆరాజ్యానికి వెనుదిరిగాడు. సమాధానంగా రాజప్రతినిధితో మిలారపా “ నేను గొప్ప విశ్వసామ్రాజ్యధినేతను. ఏచక్రవర్తి నాకన్నా సంతోషంతో, సంపదలతో శక్తితో లేరు ” అన్నారు. అందుకు ప్రతిగా ఆ రాజదూత చమత్కరిస్తూ “ అయితే మీరు గొప్ప విశ్వసామ్రాజ్యధినేత అయితే మీకు ఏడురకాలయిన రాచరిక మర్యాదలు[1] ఉండాలి కదా! కనీసం అందులో ఒక్కటయినా

1. ఏడురకాలయిన రాజరిక మర్యాదలు : 1. స్వర్ణ చక్రము (జ్ఞానం), 2. వజ్రం (సత్యం), 3. పట్టపురాణి (సమాధిస్థితి), 4. ప్రధాన మంత్రి (ఆనందం), 5. రాజఏనుగు (ఎరుక), 6. రాజఅశ్వం (శ్రద్ధ), 7. సైన్యాధ్యక్షుడు (స్థితప్రజ్ఞత్వం). ఇవి సాధనలో పాటించవలసిన నియమాలు. బుద్ధత్వం పొందాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరు మరియు ప్రతి బొధిసత్వుడు ఈ 7 విధములైన గుణములను కలిగి ఉండాలి.

చూపించండి " అనగా ఆయోగి ఇలా అన్నారు " భౌతిక ప్రపంచంలోని రాజులు మరియు ప్రభుత్వోద్యోగులు నా రాచబాటలో నడిస్తే, మీరు ప్రతిఒక్కరూ విశ్వాధినేత కావచ్చును. దీంతో మీరు ఎంతో గొప్పవారు మరియు ధనవంతులవుతారు. " అంటూ ఇలా పాడసాగారు :

మీరాజులు మరియు రాజాస్థానంవారు
ఎవరైతే ఆనందంగా ఉండాలనుకుంటారో,
వారంతా మిలారేపా రాజసిబ్బందిని అనుసరిచండి
వాటిని మీరు ఖచ్చితంగా పొందుతారు.

మిలారేపా సంస్థానంలో ఇలా ఉంది :
నమ్మకమే నా స్వర్ణచక్రము,
రాత్రింబవళ్ళు నీతి చుట్టూ తిరుగుతుంది.
నా జ్ఞానమే నా రాజరికాన్ని ప్రదర్శించే వజ్రం,
ఇది నాకు నావాళ్ళ కోరికలన్నీ తీర్చే వజ్రం.

క్రమశిక్షణను అనుసరిచండమే నా పట్టపురాణి,
ఆమె చాలా అందంగా అలంకరించుకుని ఉంటుంది.
ధ్యానమే నా విలువైన ప్రధానమంత్రి,
ఆయన సహాయంతోనే ఆరెండింటి [1] లోనూ ఉంటాను.
నన్ను పరిరక్షించుకోవడం, నా ఆస్థానంలో ప్రధాన ఏనుగు,
ధర్మాన్ని కాపాడే భాద్యతను స్వీకరిస్తుంది.

జాగ్రత్తగా ఎరుకతో ఉండడం నా ఆస్థాన విలువైన అశ్వం,
అహంకారం లేని, ఎలాంటి ఒడిదుడుకులు లేని భూమిపై ఉంటుంది.
బహుముఖంగా అధ్యయనం నా ఆస్థాన సైన్యాధ్యక్షుడు,
నా చెడు తలంపులను నాశనం చేస్తాడు.

మీరు ~~ఈ~~విధమైన రీతుల మీరు ఆస్థానంలో ఉంటే,
రాజుకు ఉండవలసిన పేరు ప్రఖ్యాతులు ఉంటాయి,
మరియు శత్రువులను జయిస్తారు.
మీ పరిధిలో ఉన్న సామ్రాజ్యమంతా నీతులను విస్తరిస్తారు,

---

1. ఆరెండు పద్దతులు : మొదటిది జ్ఞానంతో కూడినది, జ్ఞాన సముపార్జన పెరిగిన కొలది కరుణ పెరుగుతుంది. రెండవది దయతో కూడినది, దయతో కూడిన మనస్సుతో సాధన పెంచుకోవచ్చు.

మాతృసమానమైన వాటినన్నింటినీ, జీవకోటినన్నింటినీ గౌరవిస్తారు,
నా విలువైన పద్ధతులను ఆచరించండి.

గేయం - 36

' గాంగ్ త్సాంగ్ ' అనే కోటవద్ద, కొంతమంది ఇంటిని నిర్మిస్తున్నారు. మిలారేపా వారివద్దకు బిక్షకు వెళ్ళాడు. వారు ఇంటిపనిలో ఖాళీగాలేమని, ఆయన పనిలేక ఖాళీగా ఉన్నాడని, మిలారేపాను ఆ ఇంటినిర్మాణంలో సహాయం చెయ్యమని అడిగారు. అయన ఈ భౌతికమైన ఇంటినిర్మాణంలో పనిచేయడానికి నిరాకరించాడు. దానికి, తాను ఇంటిని తనపద్ధతిలో ఎపుడో నిర్మించుకున్నానని ఆయన వారికి చెప్పాడు. ' మీరు మీ ఇంటిని ఎలా కట్టుకున్నారు? మా పనిని ఎందుకంత బలంగా నిరాకరిస్తున్నారు తెలియజేయండి ' అని అనగా, దానికి సమాధానంగా ఆయన ఇలా పాడసాగారు :

నమ్మకమే ఇంటికి బలమైన పునాది
శ్రద్ధ ఎత్తైన గోడలనే రూపొన్నిస్తుంది
ధ్యానం పెద్దపెద్ద ఇటుకలను పేరుస్తుంది
మరియు జ్ఞానమే గొప్ప మూలస్థంభం
ఈ నాలుగు పదార్థాలతోనే నేను నా భవంతిని నిర్మించుకున్నాను
ఇది సత్యమున్నంతవరకు శాశ్వతంగా నిలబడి ఉంటుంది!
మీ భౌతిక గృహాలన్నీ భ్రమలే
అవి కేవలం రాక్షసులకు చెరసాలలు
కావున నేను వాటిని వదిలేసి ఎడారి చేశాను.

గేయం - 37

కొన్ని దయ్యాలు మిలారేపా వద్దకువచ్చి బాధింపసాగాయి. అపుడు ఆయన వాటికి రెండు పాటలుపాడి వినిపించేసరికి, అవి ధర్మం వైపుకు మళ్ళాయి. " కర్మల గురించిన సత్యాలు భోదించినందుకు గొప్పగా అభినందన తెలుపుకుంటున్నాము. సూటిగాచెప్పాలంటే మాకు జ్ఞానం తక్కువ, అజ్ఞానం ఎక్కువ. మా బుద్ధులన్నీ ఒకరకమైన మొండి, మూర్ఖమైన ఆలోచనలతో, అలవాట్లతో నిండి ఉన్నాయి. మాకు ఒక మంచి గంభీరమైన, లాభకరమైన, సులభమైనరీతిలో ఉండే ఒక పాఠాన్ని సమగ్రంగా పరిశీలించి దయచేసి చెప్పండి " అని ఆ దయ్యాలు ప్రార్థించగా, మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

ఏడు సత్యాలు

పాటలో ఉన్న పదాలు ఎంతో అందమైనవైనా

సత్యాన్ని అర్థంచేసుకోలేని వారికోసం
ఇది ఆలాపించబడింది.
ఒక నీతికథ బుద్ధుని బోధనలాగా లేకపోతే,
చెప్పేరీతిలో ఘనంగా ఉన్నా,
అది మారుమ్రోగే ధ్వని మాత్రమే.
ఎవరైతే ధర్మాన్ని ఆచరించరో
వారు ఎన్ని సిద్ధాంతాలు నేర్చినామనుకుంటున్నా,
వాడు తననుతాను మోసగించుకున్నట్టే.
ఒంటరిగా ఉండటమనేది తననుతాను ఖైదు చేసుకున్నట్టు
అభ్యసించిన విద్యను ఆచరించకుండా వల్లెవేయడం,
పొలంలో కూలిగా పనిచేయడం వంటిది
ఎవరైతే బుద్ధుని బోధనలను చిన్న చూపుచూస్తారో
వాడు తన్నుతాను శిక్షించుకున్నట్టు.

ఎవరైతే వారు పాటించాల్సిన నీతిని రక్షించరో (పాటించరో),
ప్రార్థనలన్నీ కోరికలతో కూడిన ఆలోచనలే.
ఎవరైతే తాము చెప్పినది తామే ఆచరించరో,
ప్రచించేదంతా నమ్మలేని అబద్దాలే.
చెడుపనులు వదిలేసిన వారి పాపాలు తగ్గుముఖం పడతాయి
మంచిపనులు చేయడంవలన వారు యోగ్యత సంపాదించుకుంటారు
ఒంటరిగా ఉండి, ఏకాంతంగా ధ్యానం చేయండి
ఎక్కువగా మాట్లాడటం వలన ఉపయోగంలేదు
నేను పాడినది అనుసరించండి, ధర్మాన్ని ఆచరించండి.

గేయం - 38

' న్యా నన్ ' గ్రామ ప్రజలు మిలారేపా వెళ్ళుటకు నిర్ణయించుకున్నాడని తెలిసిన తర్వాత, ఆయనను వారివద్దనే నిలుపుకోవాలనుకొని, గొప్పకానుకలతో ఆయనవద్దకు వచ్చారు. అయినప్పటికి, మిలారేపా ఇలా సమాధానం చెప్పాడు. - " నేను వేరే ప్రదేశానికి వెళుతున్నాను. నేను మరణంకోసం నిరీక్షిస్తున్నాను. తొందరలో నేను మరణించకపోతే, మరీ మనం మరొకసారి కలుసుకునే అవకాశం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. ఈ మధ్యకాలంలో మీరంతా నేను చెప్పే ఈ విషయాలను సాధన చేయుటకు ప్రయత్నించండి " అంటూ ఆయన ఆరు సంపూర్ణవిధానాలను[1] వాటి ఉపయోగాలను

1. ఆరు సంపూర్ణ సాధనలు : 1. దానము, 2. ధర్మనీతి, 3. సహనము, 4. ప్రయత్నము, 5. ధ్యానము, 6. ప్రజ్ఞ.

తెలిపాడు.

సంపూర్ణత్వంపొందిన నా గురువుకు వందనాలతో
ఆస్తులు, అంతస్తులు అన్నీ గడ్డిమీద ఉండే మంచుబిందువుల లాంటివి
వాటిమీద దురాశ లేకుండా, వాటిని వదిలెయ్యండి

ఏమానవ శరీరమయితే ధర్మాన్ని ఆచరిస్తుందో
అది అత్యంత విలువైనది (దానిని మరలా పొందాలంటే),
మీ కళ్ళను కాపాడుకున్నట్టుగా, మీరు ధర్మాన్ని బాగా కాపాడాలి.

కోపం అధోలోకాలకు దారితీస్తుంది, కావున
ఎప్పుడూ సహనాన్ని కోల్పోకండి, మీరు నష్టాల్లో కష్టాల్లో ఉన్నా కూడా!

జడత్వం మరియు అశ్రద్ధలతో ఎప్పటికీ ఏదీ సాధించలేవు
అందువలన నిన్ను నీవు భక్తితో ఉపయోగించుకో.

మహాయనపద్ధతి [1]లో ఎన్ని మనసును చెదరగొట్టే
విధానాలున్నా అర్థంకావు, కావున సాధనమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకో.

నీలో ఉన్న మనసుయొక్క ప్రకృతిని
గమనిస్తూ ఉంటేగాని బుద్ధత్వం ప్రాప్తించదు.

నమ్మకమనేది పొగమంచు లాంటిది,
అలా మంచు కరుగుతూ పోతేనే
నీవు ముందుకన్నా ఎక్కువ బలపడతావు.

గేయం - 39

మిలారేపా తనశిష్యుడైన రేచుంగ్‌పాకు తనలాగా జీవితాన్ని జీవించమని హెచ్చరికచేస్తూ, ఇలా చెబుతున్నాడు - " నీవుకూడా ఈ ఎనిమిది భౌతికమైన

1 మహాయాన పద్ధతి : బౌద్ధధర్మంలో రెండు పద్ధతులు కలవు. 1. హీనయానము, 2. మహాయానము. మొదటిది సామాన్యులందరకీ పాటించడం కష్టమయినందున, మహాయన పద్ధతిలో అతిసామాన్యుడు కూడా ఈ పద్ధతిని ఆచరించి బుద్ధత్వం పొందవచ్చుని, అతి సులువుగా అర్థమయ్యే రీతిలో అప్పటి బోధకులు సులభతరం చేశారు.

కోరికలు[2] వదిలి, నీకు అవకాశమున్నపుడు, బాగా ధ్యానంచేసి సాధనచేయి. నా పాటను శ్రద్ధగావిను ఇపుడు " :

నీ గురువు ఎలా జీవించాడో గుర్తు తెచ్చుకో
అతడు చెప్పిన తేనెలూరే మాటలను మదిలో ఉంచుకో
ఎవరైతే దర్మాన్ని పాటించడంలో అవకాశాలను వృధాచేస్తారో,
వారికి అవకాశం మరీరాదు.

తరువాత, బుద్ధుని బోధనలు మదిలో ఉంచుకో,
పట్టుదలతో వాటిని సాధనచెయ్యి.
ఈ భౌతికమైన విషయాలపై అంటిపెట్టుకుని జీవితంలో ఉంటారో
తర్వాత వారు బాధలు అనుభవిస్తారు.
భోగాలకోసం నీవు అర్రులు జాపితే,
నీకు సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి.

నిజంగా ఎవడు మూర్ఖుడంటే,
ధర్మాన్ని పాటించే అవకాశం పొందలేనివాడు.
మరణమందున్న భయంతో తీవ్రంగా సాధన చెయ్యి
పాపాలు ఎక్కువచేస్తే నిమ్నలోకాలను లాగబడతావు
నటించడం మరియు మోసంచేస్తే,
నిన్ను నీవే మోసగించుకుంటావు మరియు తప్పుదోవ పట్టించుకుంటావు.
చెడు ఆలోచనలు పెరగడంవల్ల, యోగ్యత తగ్గిపోతుంది.
నీకు నీ భావిజీవితంపట్ల సంబంధం ఉందనుకుంటే,
శ్రద్ధతో భక్తితో సాధన చెయ్యి.
ఎప్పుడైతే యోగి తిండిబట్టకు ఆశపడతాడో,
అతని మతి గతి తప్పుతుంది.
ఎప్పుడైతే యోగి రుచికరమైన ఆహారంకోసం ఆశపడతాడో,
అతడు త్వరగా చెడుపనులు చేస్తాడు.
ఒకయోగి మంచి పొగడ్తలను ఇష్టపడతాడో,
అతనేమి లాభపడకున్నా నష్టపోతాడు.
రేచుంగ్పా! ఈ భౌతిక విషయాల వెంటపడటం వదిలెయ్యి

---

2. ఎనిమిది భౌతిక కోరికలు : లాభము, నష్టము, స్తుతించు, నిందించు, మానం, అవమానం, ఆనందం, దు:ఖము

భక్తితో ధ్యానం చెయ్యి.
నీవు ఎవరైనా పోషకుడి కోసం వెతికినపుడు,
అతడు ధనవంతుడైతే, నీవు శత్రువు దరిచేరినట్టే
ఎల్లప్పుడూ జనులు తనచుట్టూ గుమికూడి ఉండాలనుకునేవారికి,
తొందరగా నిరాశ మిగులుతుంది.
ఎవరైతే ధన్నాన్ని సంపదలను కూడబెడతారో,
వెంటనే వారికి చెడు ఆలోచనలతో మనసు నిండి పోతుంది.

ఓ నా కుమారా రేచుంగ్‌పా!
నీ మనస్సు ధర్మాచరణలో పెట్టు

ఎవరైతే ఎక్కువ సాధన చేస్తారో, చివరకు
వారి పశ్చాత్తాపం తప్పక గెలుస్తుంది.
ఎవరైతే సాధన చెయ్యకుండా, మాటాలు మరియు గొప్పలు చెబుతారో
వారు ఎప్పుడూ అబద్దాలు చెబుతారు!
దీర్ఘకాలం సాధనా సమయంలో ఉండు అదృష్టం
ఉండటం ఎంతకష్టమో తెలుసా?
ఓ రేచుంగ్‌పా! ఏవిధమైన ప్రక్కదారులకు మళ్ళకుండా సాధనచెయ్యి

నీ మనస్సు ధర్మంతో చేర్చితే,
నీవు ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసంతో ఆనందంతో ఉంటావు.
ఏది నిన్ను ఎల్లప్పుడూ బాగుచేస్తుందంటే,
నీవు తరచుగా నీతో నీవు ఏకంతంగా ఉన్నప్పుడు.
ఓ కుమారా రేచుంగ్‌పా!
విలువైన ప్రకాశవంతమైన శూన్యస్థితే సమాధిస్థితి,
ఎప్పటికీ నీమదిలో నిలచి ఉండుగాక!

గేయం - 40

రేచుంగ్‌పాకు మధ్యటిబెట్‌కు (వ్యూ) వెళ్ళాలన్న కోరిక ఉండేది. కానీ మిలారేపా ఆశ్రమం వదిలి వెళ్ళవద్దని, గురువును వీడి వెళ్ళడానికి అతనికి అది సరియైన సమయం కాదని బోధించాడు. కాని రేచుంగ్‌పా మాత్రం తన కోరికను వదలకుండా విన్నవించుకుంటూనే ఉన్నాడు. అపుడు ఆ యోగి ఇలా పాడసాగారు :

ఈ పర్వతం మీద శ్వేతసింహం లాగా ఉండడమే నీకు మంచిది

ఎప్పుడూ ఎత్తులో ఉండు, లోయ లోతుల్లోకి వెళ్ళకు,
నీ అందమైన పొడవుగా ఉన్న వెంట్రుకలు మురికి పడతాయేమో!
వాటిని పదిలంగా ఉంచుకోవాలంటే,
నీవు తప్పకుండా ఈ ఎత్తైన మంచు పర్వతాలపై ఉండాలి.
ఓ రేచుంగ్‌పా! ఈరోజు నేను చెప్పినది బాగావిను.

పైన తిరిగే ఘనమైన గద్ద క్రిందికి దిగి
పైన ఉండే రాతిపై కూర్చుంటుంది, కాని గుంటలో పడదు,
ఆలా నీవు కూడా పైన ఎత్తులో ఉంటే మంచిది,
నీ రెక్కలు దెబ్బతినకుండా చూసుకో!
వాటిని పదిలంగా ఉంచుకోవాలంటే,
నీవు ఎత్తైన పర్వతాలపై ఉండాలి.
ఓ రేచుంగ్‌పా! నీ గురువు చెప్పేమాటలను బాగావిను.

నీవు దట్టమైన అడవి మధ్యలో తిరుగాడే పులిలాగా ఉండడం మంచిది
నీవు మైదానాలలో తిరిగితే, నీవు గౌరవాన్ని కోల్పోతావు.
నీ వైభవాన్ని నీవు సంపూర్ణంగా అలాగే ఉంచుకోవాలంటే,
నీవు తప్పకుండా అడవిలోనే ఉండాలి.
ఓ రేచుంగ్‌పా! నీగురువు చెప్పేమాటలను బాగావిను.

బంగారుకళ్ల చేప సముద్రం మధ్యలో ఉంటుంది,
నీవు అలా ఉండటం మంచిది
నీవు సముద్రపు ఒడ్డుకు వచ్చి ఈదితే, వలలో చిక్కుకుంటావు,
నీవు సముద్రపు లోతుల్లో ఉండటం మంచిది.
ఓ రేచుంగ్‌పా! నీగురువు చెప్పేమాటలను బాగావిను.
గాంగ్ టాక్ నుండి వచ్చిన ఓ రేచుంగ్ డోర్‌ద్ర
ఆశ్రమాలలోనే ఉండడం నీకు చాలా మంచిది
నీవు వివిధ ప్రదేశాలలో తిరిగితే,
నీ అనుభవాలు మరియు పశ్చత్తాపాలు కాంతి తగ్గుతాయి
భక్తిని అలవరచుకుని పరిక్షించుకోవాలనుకుంటే,
నీవు ఈ పర్వత ప్రాంతాలలో ఉండాలి.
ఓ రేచుంగ్‌పా! నీగురువు చెప్పేమాటలను బాగావిను.

గేయం - 41

‘ ద్రాషిసే ’ అను పోషకుడు ఒకసారి మిలారేపాను ఇలా అడిగాడు. “ నేను ధ్యానం మీద శ్రద్ధ చూపించాలని మీరు అనుకుంటున్నారా? ” అందుకు ఆ యోగి ఇలా అన్నారు “ ఇది ప్రతి ఒక్కరికి కావాలి. అందరూ ధర్మాన్ని బోధించాలి మరియు అవగాహన చేసుకోవాలి. ఎవరైతే సాధన లేదా ధ్యానం చెయ్యరో, వారు ఏమి చదివానా ప్రవచించనా అర్థరహితం ” -

ఓ నా నమ్మకమైన పోషకులారా!
పాపాత్ములు కూడా, కర్మ ఎంత బలంగా ఉంటుందో తెలియకుండా,
మోక్షం కావాలని కలలు కంటారు.
జీవితంలోవచ్చే రోజులు, సంవత్సరాలు గుడచిపోతూ ఉంటాయి
ఇంకా సంపదలవెంట పడటంలోనే
ప్రజలంతా వారి జీవితాలు గడుపుతారు
“ ఈ నెల మంచిదా... ఈ సంవత్సరం మంచిదా... ” అంటూ
గుడ్డిగా జీవితకాలం తొందరగా గడచిపోతుంది.
మూర్ఖులు మూర్ఖమైన ప్రశ్నలను మనసులో ఉంచుకుంటారు.
ఎవరైతే నిజంగా ధర్మాన్ని ఆచరించాలనుకుంటారో,
వారు పవిత్రమైన వాటికి ధర్మం చేయాలి.
బుద్ధ సూత్రలయిన మూడింటిని ఆశ్రయించండి;
జ్ఞానులయిన గురువులకు సేవ చేయండి;
తల్లిదండ్రులను గౌరవించండి;
ఎటువంటి బహుమతులు ఆశించకుండా దానం చేయండి.
ఆపదలోఉన్న వారికి తప్పక సహాయం చేయండి.
తప్పకుండా ధర్మమైన పద్ధతులను ఆచరిస్తూ జీవించాలి
బుద్ధధర్మాన్ని ఆచరించడనికి ఇంతకన్నా ఎక్కువ ఏమీ అక్కరలేదు
ఎక్కువ ప్రతిజ్ఞలు చేయడం, తన్ను తాను మోసగించుకోవడమే!
ప్రియమైన పోషకులారా! నేను చెప్పినది ఆచరించడానికి ప్రయత్నించండి.

- - - - -

“ చాలా మంది ప్రజలు, వారికి చాలా సమయం ధర్మాచరణకోసం ముందు ఉంది. అనుకుంటారు, కానీ వారి ఊహకు అందకుండా, వారికి తెలియకుండానే మృత్యువు హఠాత్తుగా మీదపడుతుంది, మరెప్పటికీ సాధనచేసే అవకాశం లేకుండా పోతుంది. ఇక అపుడు వారు ఏం చేయగలుగుతారు? వారికి తెలిసి బుద్ధతత్వాన్ని మౌఖికంగా తెలుసుకుని, తర్వాత ధ్యానసాధన చేయాలి. ఎవరైనా ముందు జ్ఞానాన్ని

తెలుసుకుంటూ, చదువుతూ, అదేసమయంలో సమాంతరంగా తెలుసుకున్న దానిమీద ధ్యానసాధన చేస్తూపోవాలి. అలాకాకుండా కొందరు మొదట విద్యనంతా తెలుసుకుని (చదువుకుని) పూర్తిగా తెలిసిన తర్వాత, ధ్యానసాధన చేయాలనుకుంటూ ఉంటారు (ఇలాఅయితే జ్ఞానం తెలుసుకునే సమయంతోనే జీవితకాలం అయిపోతుంది). జ్ఞానము అపారము, సమాంతరంగా ధ్యానం మరియు సాధన చెయ్యకపోతే అందులో ప్రజ్ఞ సాధించడానికి అవకాశం లేదు '' అని మిలారేపా తెలిపారు.

- - - - -

గేయం - 42

కొంతమంది పోషకులు (వ్యూ) అన్న ప్రదేశానికి వెళుతున్న, అందంగా యవ్వనంతోఉన్న, రేచుంగ్‌పాకు చాలా ఖరీదయిన కానుకలు సమర్పించారు. వారే బాగలేని సరుకులను, వయోవృద్ధుడయిన, రేచుంగ్‌పా గురువైన మిలారేపాకు సమర్పించారు. ఇది తెలిసిన మిలారేపా వారిని మోహంమీద అడిగి అవమానించారు. అపుడువారు విచారంతో, బాధపడి, తప్పును అంగీకరించారు. మరొకరోజు వారు చాలా కానుకలు తీసుకొనివచ్చి " దయచేసి మా కోసం ఏవి తాత్కాలికమైన విషయాలు, అన్నజ్ఞానం తెలుసుకొనుటకు మా కోసం మీరు పాడండి '' అని పోషకులు అడుగగా, మిలారేపా ఆకానుకలను తిరస్కరించినా, వారికోసం ఇలా పాడసాగాడు :

ఓ నీచమైన పోషకులారా వినండి!
పేరు ప్రఖ్యాతులకోసం గొప్పపనులు చేయడం,
జీవితాన్ని రక్షించమని బుద్ధుడిని (దేవుడిని) ప్రార్థించడం,
లాభాలు మరియు మంచి ఫలితాలనాశించి దానాలు చేయడం,
సేవ మరియు దానం గొప్పకోసమో లేదా గర్వంతో చేయడం,
ఈ నాలుగు పద్ధతులు ఎవ్వరికీ ఎప్పటికీ అవసరంలేదు.

తిండిపోతుల కోసం సమారాధనలు చేయడం,
అహాన్ని తృప్తిపరచుటకు పాండిత్యం నేర్చుకోవటం,
మానసిక సంతోషం కోసం అర్థంపర్థంలేని అంతుపట్టని మాటలు పాటలు,
అనవసరమైన శోభకోసం ధ్యానం సంకల్పించడం,
ఈ నాలుగు విధాలు మిమ్మలను ఏవిధంగానూ పావనం చెయ్యలేవు.

శాస్త్రాలపై పూర్తి అవగాహన లేకుండా,
బోధన చెయ్యాలన్నా కోరికతో విషయాలను తెలియజేస్తే,
అహంతో కూడుకుని, నమస్కారాలను అంగీకరిచండం,

తప్పులుతడకలతో, తడబడుతూ మతిలేనివాడి బోధలా ఉంటుంది.
శిష్యుల సామర్థ్యం తెలుసుకోకుండా ,
డబ్బుకోసం ధర్మాన్ని బోధించే వాడిలాగా నటించడం,
ఈ నాలుగు విధాలు ఏజీవికి అభ్యున్నతికి తోడ్పడవు.

ఏకాంతంగా ఉండకుండా పరిపరి విధాలుగా ఆలోచించడం,
భోగాలను ఇష్టపడడం కష్టాలను ద్వేషించడం,
ధ్యానం చెయ్యమన్నపుడు మాట్లాడడానికి అతిగా శ్రద్ధచూడం,
మూర్ఖంగా ఈ భౌతికప్రపంచంలో మునిగి ఉండడం
ఈ నాలుగు విధాలు ఎప్పటికి మోక్షానికి చేరనీవు.

ఈ పాట నాలుగంచెల దారులగల హెచ్చరిక
ఓ ప్రియమైన పోషకులారా! దీన్ని మీమదిలో ఉంచుకోండి.

గేయం - 43

రేచుంగ్‌పా కొత్తవిద్యలు, వివిధరకాల ధ్యానపద్దతులు, తర్కంలో నిపుణత వీటితోపాటు అహం తలకెక్కించుకుని, తలబిరుసుతనంతో భారతదేశంనుండి తిరిగి వచ్చాడు. రేచుంగ్‌పాలోఉన్న పొగరు మరియు గర్వం తీసివేయడానికి మిలారేపా ఇలా పాడుతూ భోదిస్తున్నారు :

ఓ ప్రియమైన కుమరా.... నీ అహం
నీవు చదువుకున్న దాన్ని ప్రక్కదోవ పట్టిస్తూ ఉంది!

బోధనలలో ఎక్కువ ఖాళీగా మాటలనే చెబుతూ ఉంటే,
నీ మంచి అనుభవాల్ని మరియు ధ్యానాన్ని పాడుచేస్తాయి.

పొగరు మరియు గర్వంతో నిండిన నీ నడవడిక
నీవు గురువు యొక్క ధర్మాలపట్ల మోసం చేస్తున్నావని తెలియజేస్తుంది
ఏ కారణం ఉండనవసరంలేదు,
గురువు పట్ల అవిధేయత చాలు బాధపడడానికి.
ఎవరైతే పరిపరి విధాల ఆలోచనలు మరియు అర్థంకాని స్థితిలో
ఉంటారో, వారు ధ్యానంలో ఏకాంతంగా లేరని అర్థం.
తన బంధుమిత్రులును వదులు కోలేక పోతే,
ఆ జ్ఞానికి ఏదీ మంచి ఫలితాన్నివ్వదు.

అన్నీ తెలిసిన బౌద్ధబిక్షువు ధ్యానసాధనను అశ్రద్ధచేస్తే,
అంతకాన్నా అవమానం ఇంకొకటి ఉండదు.
ఒకమోగి నియమనిభందనలను అతిక్రమిస్తే,
అంతకన్నా తలవంపు ఇంకొకటి ఉండదు.

<u>గేయం - 44</u>

రేచుంగ్‌పా గర్వాన్ని బాగుచేయడానికి మరిన్ని సలహాలనిస్తూ మిలారేపా ఇలాపాడసాగారు :

తండ్రి కొడుకుల్లు సుహృద్భావంతో ఉండడం చాలా మంచిది
అందరితో సుహృద్భావంతో మెలగడం చాలా మంచి ఉన్నత భావం
కాని తనతండ్రితో సుహృద్భావంతో ఉండడం అన్నింటికన్నా ఉన్నత మైనది
ఎవరైతే తెలిసిన వారందరితో విరోధంతో ఉంటాడో,
అతనే ఒక అపశకునం మరియు చెడ్డవాడు.
తండ్రి కొడుకుల మధ్య ఇంతకాన్నా చెడుగా ఉన్నా అవన్ని వదిలెయ్యాలి.

మంచి పనులు చేస్తూ తండ్రితో మంచిగా మెలగడం చాలా మంచిది
తల్లికి దయ మరియు దాతృత్వము తిరిగి పంచడం చాలా మంచిది
అందరితో మంచితనమనే బంధంతో నటన మంచిది

ఎవరైతే సోదరులతో మంచి సత్సంబంధంకలిగి ఉంటారో,
వారి కోరిలన్నీ తీరుతాయి.
గురువును సంతోషపరచాలంటే, అతని ఆశీర్వాదాలను పొందాలి.
ఒక మంచిబౌద్ధబిక్షువు చెడుగుణాలను అన్నీ జయించాలంటే,
వినయం ఉండాలి, వినయం ఉంటే అన్నింటినీ గెలిపిస్తుంది.

అపనిందలపట్ల సహనంతో ఉండటమే దయ
వినయంగా ఉంటే కీర్తి ప్రతిష్టలు కలుగుతాయి
పరిశుభ్రమైన క్రమశిక్షణతో ఉంటడాలంటే
నటనలకు మరియు దాపరికానికి దూరంగా ఉండాలి
ఒక వివేకవంతునితో ఉండటం వలన జీవితంలో మందడుగు ఉంటుంది

---

1. గొప్పబుద్ధి (బోధిచిత్తం) : జ్ఞానోదయము పొందాలనే ఉత్సాహం, బుద్ధత్వం మీదే మనస్సు కేంద్రీకరించి, జ్ఞానోదయం పొందాలనే తపన. ఇందులో రెండు విషయాలు సమాంతరంగా ఉన్నాయి. ఒకటి బుద్ధత్వాన్ని పొందాలన్న బలమైన పట్టుదల, రెండవది అందరిని అజ్ఞానంలోనుండి కాపాడాలన్న కోరిక.

విషయసమాచారాల పట్ల ఉపేక్ష, పనికిరాని కబుర్లను ఆపుతుంది
మంచితనము మరియు జాలి కలిగి ఉండలం వల్ల,
గొప్పబుద్ధితో (బోధిచిత్తం[1]) ముందుకు పోతారు.
ఈ విషయాలు తెలివైన వాడు తప్పకుండా ఆచరించాలి
కానీ మూర్ఖుడు మాత్రం స్నేహితుడికి శత్రువుకి తేడా తెలుసుకోలేడు.

గేయం - 45

రేచుంగ్‌పా ' వ్యూ ' అన్న ప్రదేశానికి వెళ్ళకుండ ఆపడానికి మిలారేపా మరింత బలంగా వద్దని ఈ పాటద్వారా ఇలా చెప్పారు :

ఓ రేచుంగ్ డోర్జే డ్రాపా విను,
ఓగొప్ప పాండిత్యము కలిగిన బౌద్ధ పండితుడా
నేను చెప్పేది బాగా శ్రద్ధతోవిని, జాగ్రత్తగా ఆలోచించు
నీవెప్పుడయితే ధర్మం పట్ల నమ్మకం పెంచుకుంటున్నావో
అపుడు కేవల సుఖాలకోసం బిక్షకు వెళ్ళకు
అనాదిగా వస్తున్న సత్యాన్ని తెలుసుకోకముందే,
గొప్పగా నీ తత్వాలన్నీ గంభీరంగా చెప్పవద్దు.
నీ మీద నీవు పూర్తిగాఎరుక సాధించనంత వరకు,
గుడ్డిగాను, మూర్ఖంగాను ప్రవర్తించవద్దు.
నీకు అన్నింటి పట్ల జ్ఞానము సరిగా అందనంతవరకు,
రహస్యాలయిన మాయలకు దూరంగా ఉండు
ఏదైనా విషయాన్ని కూలంకషంగా చెబుతున్నపుడు,
సగం తెలిసిన విషయాలను మోసపూరితంగా చెప్పవద్దు
నీకు తెలిసిన విషయాలలో ఉన్నతంగాఎదిగే వరకు,
వేరేవారి విషయాలలో న్యాయ నిర్ణయం చేయవద్దు.
నీ లోపల ఉండే కోరికలను పతనం చేందేదాకా,
దాతృత్వానికి అర్హత లేదని తెలుసుకో
నీ మామూలు అలవాటయిన ఆలోచనలు ఆపేదాకా,
భవిష్యత్తును గురించిన ఆలోచనలు చెప్పవద్దు.
నీవు అత్యున్నత బుద్ధత్వం పొందేదాకా,
నీవు పూజ్యుడయిన లామా కాదని తెలుసుకో.
నీకు అన్నిసుగుణాలు మరియు సాధనలు పూర్తి తెలిసే వరకు,
నీగురువును వదిలిపోవలదని అర్థంచేసుకో.
కుమారా రేచుంగ్‌పా! వదిలి పోకుండా ఇక్కడే ఉండటం మేలు.

గేయం - 46

‘ గ్యు త్సాంగ్ ’ అను ప్రదేశంనుండి ఒకయోగి, మిలారేపా అంటే గొప్ప నమ్మకం గలవాడు, ధ్యానం గురించిన జ్ఞానాన్ని తెలుపమని ప్రార్థించగా, అపుడు మిలారేపా ఆయనకు కొంతమేరకు బోధించిన తర్వాత, “ మాలాంటి తెలియని వారికి సహాయం చెయ్యటం కోసం ప్రార్థిస్తున్నాను. ఆరు సంపూర్ణసాధనా పద్ధతులపై ఎలా సాధనచేయాలో తెలిపి, దీనికి సహాయం చేయండి ” దీనికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగాడు :

ఆస్తులు మరియు సంపదలు గడ్డిమీద మంచు బిందువుల్లాంటివి
ఇది తెలిసిన తర్వాత, సంతోషంతో వాటిని దానం చెయ్యండి (దానం)

ఈ అత్భుతమైన, ఎంతో పవిత్రమైన,
విశ్రాంతంగా ఉండే మానవజన్మ ఇది, అతి విలువైనది.
ఇది తెలిసిన తర్వాత జాగురతతో నీతినియమాలను గమనించాలి
ఎలాగంటే, మనం కళ్ళను కాపాడుకునేవిధంగా (ధర్మనీతి).

కోపమన్నది మనలను నిమ్నస్థాయి లోకాలలోకి పడేస్తుంది
ఇది తెలిసిన తర్వాత, ప్రాణాపాయస్థితిలో కూడా,
క్రోధానికి దూరంగా ఉండాలి (సహనం).

బద్ధకం ఉంటే, తనకే కాదు, వేరేవారికోసం కూడా ఏదీ సాధించలేం
కావున మంచి పనులు చేయాలని తపన చెందు (ప్రయత్నము)

ఆందోళనతో పరిపరివిధాలుగా తిరిగే మనస్సు,
మహాయానంలో ఉండే సత్యాన్ని తెలుసుకోలేదు
కావున ఏకాగ్రతతో సాధనచెయ్యి (ధ్యానము)

బుద్ధుడిని (బుద్ధత్వం) వెతికి తెలుసుకోలేం
శ్రద్ధతో మనస్సుమీద పనిచేస్తే తెలుసుకోగలం (ప్రజ్ఞ)

శిశిరఋతువులో పొగమంచు ఆకాశంలో కరిగిపోయినట్టు
నిశ్చయంగా నమ్మకంతో సాధన ప్రయత్నించు.

గేయం - 47

బాగా పాండిత్యం సంపాదించిన ఇద్దరు బౌద్ధభిక్షువులు ధర్మం గురించి తర్కవాదనకు మిలారేపా వద్దకు వచ్చారు. (వారు మిలారేపా ధ్యానసాధనను పరిశీలించడానికి వచ్చారు). కాని ఆవాదన వారు ఊహించని ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. వారిలో ఒకరు తనకు ఆరుసంపూర్ణసాధనా పద్ధతుల గురించి వివరణ ఇవ్వవలసిందిగా కోరగా, మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

లోభిత్వంతో ఉన్నవారు తమనుండి తాము ముక్తిని పొందలేరు
మరి దానం గురించి చర్చించడం వల్ల లాభమేమి? (దానం)
డాంబికాలు నటనలను వీడని కపటికి
క్రమశిక్షణతో ఉండడం వల్ల లాభం ఏమి? (శీలం)
పౌరుషంగా మాట్లాడడం విడువనివాడు
సహనంతో ఉన్నట్టుగా నటించిన లాభమేమి? (శాంతి)
ఉపేక్షించడం మరియు తటస్థంగా ఉండని వానికి
నీతిగా ఉంటామని ప్రమాణం చెయ్యడంవలన లాభమేమి? (వినయం)
పరిపరివిధాలుగా ఉన్న తన ఆలోచనలను జయించలేనివాడు
ధ్యానంలో సమాధిస్థితి కోసం పాటుపడి లాభమేమి? (సమాధి)
అన్నిరూపాలు సహాయకారులే అని చూడలేకపోతే
జ్ఞానాన్ని ఆచరించి లాభమేమి? (ప్రజ్ఞ)
రాక పోకల విషయాలపట్ల గంభీరమైన
బోధనలు తెలియనివాడు, చదువుకుని లాభమేమి?

అంగీకరించుట, నిరాకరించుట అనేకళలు తెలియకుండిన
కర్మసిద్ధాంతం పట్ల పలుమాటలు మాట్లాడిన లాభమేమి?
ఎవరి మనసయితే ధర్మంపట్ల అసమ్మతితో ఉంటుందో,
ఋషిసంఘంలో ఉండి లాభమేమి?
మనసులో ఉండే మాలిన్యమనే విషసర్పాన్ని చంపకుంటే,
మీరు సంపాదించిన జ్ఞానం మిథ్యకు దారితీస్తుంది
విషంతో సమానమైన అసూయను దాటనంతవరకు
బుద్ధత్వం కోసం సాధన, సాధించడమన్నది ఒక భ్రమే!
ఎదుటి మనుష్యులను బాధపెట్టకుండా ఉండడం,
గౌరవ మార్యదలకు కట్టుబడి ఉండాలన్న కోరిక సరిఅయిన ఆలోచన.
ఎవ్వరైతే అహాన్ని మరియు దురభిమానాన్ని జయించలేరో,
ద్వంద్వత్వం మీద కోరికతో ధర్మాన్ని ఆచరిచండంలో,

సరికాని అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతాయి.
ఎవరైతే అంటిపెట్టుకున్న అహామనే భూతాన్ని అణచివేయలేకపోతారో,
వారికి విపరీత ఆలోచనలు ఎక్కువవుతాయి,
యోగత్వంలో వారు ఉత్తీర్ణత పొందరు.
ఎవరి కర్మలయితే ధర్మానికి అతీతంగా ఉంటాయో,
వారు ఎల్లప్పుడూ వేరొకరి మంచి పనులను వెల్లడించరు.
ఎవరైతే ధర్మాన్ని ఇంకా తమలోకి ఇముడ్చుకోలేదో,
ఎవరైతే ధర్మాన్ని గురించి అవాకులు చవాకులు పేలుతారో,
వారు వేరేవారి మనస్సులను, ఆలోచనలను అల్లకల్లోలపరుస్తారు.
అందువలన అనవసరపు మాటలతో,
సంభాషణలతో మీ జీవితాన్ని వ్యర్థపరచుకోకండి
నమ్మకాన్ని పెంచుకోండి, విచారించకండి
ధైర్యంగా మరణాన్ని ఎదుర్కోండి.

- - - - -

మిలారేపా ఇలా అన్నారు : ప్రియమైన బోధకులారా ‘ మొహం రంగును చూచి వాడు అన్నం తిన్నాడా లేదా అని తెలుసుకోవచ్చు ’ అన్న నానుడి ప్రకారం, ధర్మం గురించిన సత్యాలు వారికి తెలుసా లేదా అని కనిపెట్టవచ్చు సులభంగా. వాడు తన అహాన్ని గెలిచినాడా లేక కోరికలతో పట్టుబడి ఉన్నాడా అన్నవిషయం సులభంగా పసిగట్టవచ్చు. అలా గెలిచినవాడయితే, వాడు బుద్ధధర్మాన్ని తెలుసుకుని పాటిస్తున్నాడని తెలుస్తుంది. ఎవరైతే ధర్మంగురించి బాగా ప్రవచించి, అన్ని వాదనలను గెలుస్తాడో, కాని అహాన్ని కొద్దిగకూడా అదుపులో ఉంచుకోక, కోరికలకు బానిస అయి పట్టుకువేలాడు తుంటే, మాటలలో మాత్రమే గెలుపొంది, ఈ గెలుపు ఇంకొకరికి లాభం చేకూర్చకపోగా, వారికి అహం మరియు పొగరు పెరుగుతాయి.

- - - - -

<u>గేయం - 48</u>

బౌద్ధబిక్షువులలో ఒకరు, ముందు మిలారేపాను ఎదిరించినవాడు తర్వాత మెల్లమెల్లగా ఆజ్ఞాని అంటే నమ్మకం ఎర్పడింది. చివరకు మిలారేపా వద్దకు ధర్మం గురించి తెలుసుకొనట కోసం వచ్చి ‘ దయచేసి మీరు నాకు ఆరు సంపూర్ణసాధనల గురించిన జ్ఞానాన్ని బోధించండి ’ అని అడుగగా దీనికి సమాధానంగా ఆమహాజ్ఞాని ఇలా పాడసాగారు.

నాకు మాటలలో మంచి ప్రావీణ్యం లేదు

నేను పండితుడిని కాను, ఉపదేశాలు చేయువాడిని కాను
ఈ అడుగుతున్న వ్యక్తి చిత్తశుద్ధిగలవాడిలా మంచివాడుగా ఉన్నాడు.

ఈ ఆరు సంపూర్ణ సాధనలు,
బుద్ధధర్మంలోని బోధనలన్నింటినీ కలిగి ఉన్నాయి
ఎవరైతే ధర్మాన్ని ఆచరిస్తారో,
ధనార్జన, వారి వినోదానికి కారణం మాత్రమే.
ఎవరైతే తన సంపాదనంతా దానధర్మాలకు వెచ్చిస్తాడో,
వాడు స్వర్గంలో రాకుమారుడిగా జన్మిస్తాడు.
దాతృత్వమన్నది చాలా ఉన్నతమైది,
దర్మనియతి అన్నది మోక్షమార్గానికి నిచ్చెన వంటిది,
దీనిని సామాన్యులే కాదు సన్యాసులు కూడా వదలరు.
బౌద్ధానునాయులందరూ దీనిని ఆచరించాలి!
సహనం కలిగిన బౌద్ధులు,
సహనాన్ని ప్రచారం చేసినపుడే మార్గదర్శకులవుతారు.
ఈ సుగుణాన్నే బుద్ధుడు ఎక్కువగా మనస్సులో ఉంచుకున్నది
ఇది ధరిచండానికి కష్టమైన వస్త్రం,
అయితే, ధరిస్తే అన్ని విలువలు పెరుగుతాయి.

ముక్తిని పొందాలంటే అత్యంత శ్రద్ధ అవసరం.
ధర్మాన్ని ఆచరించడానికి ఇది తప్పనిసరి
ఇది లేకపోతే ఏదీ సాధించలేము.
'శ్రద్ధ ' అన్న గుర్రం మీద స్వారిచేయండి!

ఈ నాలుగు దర్మాలే మానవులకు మంచి విలువనిస్తాయి,
అందరికి ఇవి అత్యావసరం.
ఇంక నేను ప్రజ్ఞ గురించి చెబుతాను
ఆరెంటి మధ్య ఉన్న బోధనే ధ్యానసాధన
అది జ్ఞాన సముపార్జనకు ఉన్నత సామర్థ్యాన్ని పెంపు చేస్తుంది
సాధనవల్ల పరిపరి విధాలుగా ఉన్న మనస్సు ఆధీనంలోకి వస్తుంది
బుద్ధత్వంకోసం సాధన చేసేవారికి ఇది తప్పని సరి.

ప్రజ్ఞ కోసం సాధనయే ఆఖరి సత్యబోధన
ఇది అత్యంత గొప్పనిధి బుద్ధత్వసాధకులందరికి.

దీనిని బయటకు పోనివ్వకుండా అనుభవించండి
ఇదే అన్ని కోరికలు తీర్చే కల్పవృక్షం
జీవులందరి ఆశలను తీరుస్తుంది.
ఎవరైతే కర్మలన్నింటిని పరిత్యజిస్తారో
ప్రజ్ఞ అనే సాధనే అఖరిది, విశ్రాంతి నిస్తుంది.
ప్రజ్ఞ సాధన, ఈ నిభందనే అత్యంత విలువైనది
దీంతో వారు అంచలంచలుగా పరిణితి సాధిస్తారు

ఓ గొప్ప సన్యాసి! ఇది నామాధానం
గుర్తుంచుకొని ఆనందంగా ఆచరించు!!

గేయం - 49

' బెంబో ' అన్న పర్వతంమీద మిలారేపా చాలామంది శిష్యులకు బోధన చేసేవారు. అందులో ఆయన శిష్యపరంపరకు చెందిన రేపాశిష్యులు, సాధన కోసం వేరువేరు ఆశ్రమాలకు వెళుతూ ఉన్నారు. కాని వారిలో అంతగా అనుభవంలేని నూతన శిష్యులు కొంతమంది మిలారేపాతో ఉండిపోయి సాధన చేసుకోవాలనుకున్నవారు, ఆయనను ఇలా అడిగారు. " మేము ఏమి తెలియని వయసులో ఉన్నాము. మందబుద్ధి కలిగి, నిదానంగా విషయావగాహన చేసుకునే మాలాంటివారికి మీరు దయచేసి మాకు తగినవిధంగా అర్థమయ్యేలాగున బోధించవలసింది '' అని వేడుకోగా వారికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు.

ఓ నాప్రియమైన శిష్యపుత్రులారా ఇంకావినండి!

ఎటూ తెలియని ఈ సమయంలో
శాంఖ్యముని చెప్పిన ధర్మం (బౌద్ధ ధర్మం) ప్రతిబింబిస్తుంది
ఎవరైతే గట్టి పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తారో
'శ్రద్ధ ' అన్న పదాన్ని మీ హృదయఫలకంపై ముద్రించుకోండి.
మీకు ధ్యానసమయంలో నిద్రవస్తే,
ఎరుకతో దేహంతో, నోటితో మరియు మనస్సుతో ప్రార్థన గట్టిగా చేయండి
మీకు జ్ఞానమనే నిప్పుకణం వెలుగు తగ్గినచో,
దానిని పూర్తి ఎరుకతో రాజెయ్యండి
మీరు ఈ సంసారమనెడి చెరసాల బంధాల నుండి విముక్తుడవ్వాలంటే
అకుంఠిత దీక్షతో ప్రక్కతోవ పట్టకుండా సాధన చేయండి

నీవు నిర్వాణం పొందాలని ఆశిస్తే ప్రపంచాన్ని వదిలెయ్యి
నీ హృదయాంతరాళంనుండి, నిజంగా ధర్మాన్ని ఆచరించాలనుకుంటే,
నా మాటలను వినండి, నా అడుగు జాడలలో నడవండి.
నీవు వైవాహిక విషయాలలోనే పూర్తి నిండి ఉంటే,
మరణం వస్తుంది, అది మరువకండి.
నీవు కఠనంగా తీవ్రంగా ధ్యానం సాధన చేస్తే, బుద్ధత్వం పొందినవారు
భూత, భవిష్యత్ మరియు వర్తమాన కాలలలో గుర్తింపు పొందుతారు.
నీవు ఎప్పుడు ధర్మాన్ని నిఖార్సుగా ఆచరిస్తావో,
అపుడే నీకు గురువు కటాక్షం ప్రాప్తిస్తుంది.
ఏలోపం లేకుండా మీకు విన్నవంతా అర్థమయితే,
నీవు తప్పకుండా చాలా సంతోషంగా ఉంటావు.
ఆనందం నీదారి అవుతుంది, ఇది నా స్వీయ అనుభవం.

గేయం - 50

కొంతమంది దేవతలు ధర్మం బోధించడం కోసం మిలారేపాను స్వర్గానికి ఆహ్వానించారు. ఆయన వారికి ఇలా హెచ్చరిక చేశాడు " మీరు ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే నిజమైన స్వర్గం చాలా దూరంలో ఉంది, అది శాశ్వతమైనది కాదు. అది నమ్మశక్యం కానిది. స్వర్గంలో జన్మించడమన్నది తప్పనిసరిగా ఆశ్చర్యకరమైన విషయం కాదు " అందుకు దేవతలు ఇలా అన్నారు. " మాలాంటి తెలియని వారిని చెడు ఆలోచనలు ఎల్లప్పుడూ మా మనసులో వెంబడిస్తుంటాయి. దయచేసి మాకు ఈపొరపాట్లను ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో తెలియజేయండి. మేము ప్రతిసారి దానిమీద అధారపడి, ఆచరించి, మా తప్పులను సరిదిద్దుకొంటాము " దానికి సామాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

ఓనమ్మకమైన దేవతలారా!
మీకు తరచుగా ధర్మాచరణ చేయాలన్న ఉద్దేశ్యముంటే
అంతర్ముఖంగా ఏకాగ్రతతో, సరియైన ధ్యానాన్ని సాధనచేయండి
ఎంతో అందంగా బయట కనిపించే బాహ్యబంధాలను త్యజించండి
ఈ పరిహారన్ని మనులో ఉంచకుని, బాహ్యబంధాలతో మసలుకోండి.
మిమ్ములను మీరు అదుపులో ఉంచుకుని,
ఎరుకతో మీరు శాంతంగా ఉండండి.
ప్రశాంతగా ఉండడమే మీమదిలో మరియు మాటలోఉండే శోభ
ఆ వెలుగు మీ అనవసర చర్యలన్నింటికీ రాజీనామా పత్రం లాంటిది.

మీమనస్సును ఇష్టంలేని, ఆందోళణ పరిచే పరిస్థితులను
ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది,
మిమ్ములను మీరు గమనించుకోండి, జాగురుకతతో ఉండండి;
మిమ్ములను మీరు హెచ్చరించుకోండి;
" కోపమనే అపాయము మీ వద్దకు దారికడుతూ ఉంది "

మీకు ఆకర్షణీయమైన సంపదలు చేరినట్టయితే,
మిమ్ములను మీరు గమనించుకోండి, జాగురుకతతో ఉండండి;
మీ మీద మీరు గమనిస్తూ ఉండండి;
" దురాశ అనే అపాయం మీ వైపుకు దారిలో ఉంది "

మిమ్ములను బాధించే, అవమానించే మాటలు మీ చెవినపడినచో,
మిమ్ములను మీరు గమనించుకోండి, జాగురతతో ఉండండి;
మీరు గుర్తు తెచ్చుకోండి;
" హానిచేసే ఆ శబ్దాలు మీ చెవులకు భ్రాంతి అని తెలుసుకోండి "

మీరు మీ స్నేహితులతో ఉన్నపుడు,
మిమ్ములను మీరు గమనించుకోండి మరియు హెచ్చరించుకోండి ఇలా
" నాహృదయాంతరాళంలో అసూయ మెలకెత్తకుండా ఉండాలి "

మీకు ఎక్కువగా సేవలు మరియు కానుకలు అందుతున్నప్పుడు,
జాగురతతో ఉంటూ మిమ్ములను మీరు హెచ్చరిక చేసుకోండి ఇలా;
"నా హృదయంలో గర్వము పెల్లుబుకుతుందేమోనన్న
అనుమానం ఉంది, జాగ్రత్తపడాలి "

అన్నివేళలా, అన్నిమార్గాలలో మిమ్ములను మీరు పరిక్షించుకుంటూ ఉండండి
అన్నివేళలా మీలోఉన్న చెడు ఆలోచనలను జయించండి;
మీదైనందిక జీవితంలో ఎదుర్కొనే ప్రతి సంఘటననూ
వాటి శూన్యతనూ మరియు భ్రాంతిని బాగా ఆలోచించండి.

కానీ ఇక్కడ వంద మంది మునులు మరియు పండితుల గుంపు ఉన్నా!
వారు కూడా ఇంతకన్నా బాగా చెప్పలేరు.
మీరంతా సంతోషంగా సంపదలతో ఉండండి!
మీరు ఆనందభరిత హృదయాలతో ఉండండి!

దర్మాన్ని భక్తిప్రపత్తులతో ఆచరించండి!

గేయం - 51

' సాంజె ఝూవ్ ' అనే పదహారేళ్ళ గొర్రెలకాపరి, ' నిజంగా మనస్సు అంటే ఏమిటి ' అని తెలుసుకోవాలనుకున్నాడు. మిలారేపా అతనిని పరిక్షించదలిచి అతనిని త్రిరత్నాలను ఆచరించి, బుద్ధునిరూపాన్ని తన ముక్కుముందర ఊహించుకుని, దర్శించి, ధ్యానం చేయమని సలహా ఇచ్చాడు. ఆ అబ్బాయి వారం రోజులు తల్లిదండ్రులకు కనిపించలేదు. అతని తండ్రి ఆ ఆబ్బాయి చనిపోయాడనుకున్నాడు. వారికి ఆ బ్బాయి ఒక బురదగుంటలో నిటారుగా కూర్చుని ఉండడం చూశారు. వారు అతనిని ' ఏడురోజులు ఎందుకు ఇంటికి రాలేదని ' అడిగారు. వారు తనతో హాస్యమాడుతున్నారనుకుని, తాను కొద్దిసేపే అలా కూర్చున్నానని చెప్పాడు. కాని ఆ కొద్దిసేపు ఏడురోజులు. అపుడు మిలారేపా మనస్సును గురించి బోధిస్తూ ఇలా పాడసాగారు :

ఓ ప్రియమైన గొర్రెల కాపరి! నామాట విను
పంచదార రుచి గురించి విన్నంత మాత్రాన,
దాని తీయ్యదనం మనకు అనుభవంలోకి రాదు.

అది తియ్యగా ఉంటుందని వారి మనస్సుకు తెలుస్తుంది
అది ఎలాంటిదని తెలుస్తుంది?
మనస్సుకు కూడా ప్రత్యక్షంగా తెలియదు.
అది ఒక్క నాలుకకు మాత్రమే తెలుస్తుంది!
అదే విధంగానే మనస్సు యొక్క ప్రకృతి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోలేరు.
క్షణకాలంలో ఒక్కసారి దానిని చూసినంత మాత్రాన తెలియదు.
అది ఉందని వేరొకరు చూపించనా,
ఆక్షణకాల అనుభవం మీద ఆధార పడకుండా
కాని మనస్సు ప్రకృతి గురించి నిరంతరంగా శోధన చేస్తూపోతే
ఆఖరికి మనస్సంతా దర్శించగలరు.
ఓ నా ప్రియమైన గొర్రెలకాపరి!
ఈ విధంగా నీవు నీ మస్సును పరిశీలిస్తూ ఉండాలి.

గేయం - 52

ఓ అబ్బాయి! గొర్రెలకాపరి నామాట విను;

శరీరమన్నది చైతన్యం మరియు జడస్థితుల మధ్య ఉంటుంది
అయితే మనస్సు ముఖ్యమైన మరియు ధృడమైన భాగము
నిమ్న తలాల్లో బాధపడుతున్న వారు ఈ ప్రపంచంలో బందీలు
కాని సంసారం నుండి బందవిముక్తి నీవు కావాలనుకుంటే,
అదే నీ మనసుతో సాధ్యమవుతుంది.
నీవు నిశ్చయంగా ఆవలి తీరం చేరాలనుకుంటున్నావా?
నీవు నిశ్చయంగా విముక్తి మరియు ఉన్నతస్థితులనే
నగరాలలో నివశించాలనుకుంటున్నావా?
ప్రియమైన కుమారా! నీకు ఈ దారిలో వెళ్ళాని కోరికగా ఉంటే,
నేను నీకు తప్పక దారి చూపించగలను.
దానికి సరి అయిన బోధనలను చేయగలను.

గేయం - 53

రేచుంగ్‌పా భారతదేశంనుండి తిరిగివస్తూ, తర్కశాస్త్రపు మంత్రాల పుస్తకములు ఇతరులవద్దనుండి సేకరించి, గర్వంతో మిలారేపావద్దకు వచ్చాడు. మరియు కొన్ని ధ్యానసాధనా పద్దతులు తెలుసుకుని వచ్చాడు. మిలారేపా రేచుంగ్‌పాను గర్వంనుండి రక్షించదలచి, రేచుంగ్‌పాకు స్వాగతం పలుకుతూ ఇలా పాడసాగారు :

నేను ఈ మంచుశిఖరాగ్రాలపై నివసించే ఒక యొగిని,
ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంతో మొత్తం పటము[1]లో వెలిగిపోయేది నేనే!
నాలోఉన్న పంచవిషాల[2]ను శూన్యం చేసుకున్న గొప్పఅనుభూతి పొందాను.
నేను దు:ఖంగా లేను.
నేను శూన్యములో ఉన్నాను, కాని అనందంలో ఉన్నాను
నేను అన్ని ఒడిదుడుకులను త్యజించాను,
మరియు సంతోషంగా ఉండడానికి ఇష్టపడుతున్నాను
సులభంగా నేను ఒంటరిగా సంపూర్ణంగా ఉంటాను.
అపనమ్మకాలతో కూడిన, సందడిగల ఈ ప్రపంచంలో,
నిర్మానుష్య ప్రాంతంలో ఆనందంగా ఉండగలను.
మనస్తాపము కలిగించు సంసార విషయాలు త్యజించినందువల్ల,

---

1. పటము : సంస్కృతంలో వృత్తమని అర్థం. ఇవి మ్యాపులు. సామాన్యంగా బైద్ధుల పటములలో (పైన మరియు క్రింద తలాలకు సంభందించిన) భౌగోళిక రేఖాచిత్రాలతో పాటు ముఖ్యమైన బౌద్ధారామాలు, ఆలయాలు, వాటి ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయు చిత్రాలు ఉంటాయి. ఆ మ్యాపులలో ఆయామాస్టర్స్ మరియు ప్రదేశాల ఎనర్జీ లెవల్స్ కూడా చిత్రించి ఉంటాయి.
2. పంచ విషాలు : దురాశ, రాగము, ద్వేషము, గర్వం మరియు ఈర్ష్య

*నేను సంపాదన మరియు పొదుపు చేయనక్కరలేదు.
నేను విద్యావంతుడవ్వాల్సిన అవసరం లేదు;
కనుక నాకు పుస్తకాల అవసరం లేదు.
నేను సన్మార్గంతో కూడిన విషయాలు సాధన చేయడం వలన,
నా హృదయానికి అవమానం అన్నది లేదు.
నాకు గర్వం మరియు హంగులు లేవు,
అందువల్ల నేను చొంగకార్చే వాదనలను వదివేశాను.
నేను కపటినికాను, మరియు నటించను;
సహజస్థితిలో సంతోషంగా ఉంటాను
నాకు ముందుచూపు లేదు, సరిపుచ్చను.
నాకు పేరు ప్రఖ్యాతులు అక్కరలేదు,
విమర్శలు మరియు అపోహలు మాయమవుతాయి.
నేను ఎక్కడకు పోయినా ఆనందంగా ఉంటాను.
నేను ఏమి ధరించినా ఆనందిస్తాను
నేను ఏఆహారము తిన్నా తృప్తి చెందుతాను
నేను ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటాను.*

*మాగురువు మార్పాగారి దయవల్ల,
నేను, ఈ నీ ముసలి తండ్రిని, మిలారేపాను,
సంసార మరియు నిర్వాణ స్థితులంటే ఏమిటో తెలుసుకున్నాను.
నా ఆశ్రమమంతా యోగత్వమన్న ఆనందముతో నిండి ఉంది.
మీ సోదర రేపాశిష్యులంతా బాగున్నారు
వారు దూరంగా పర్వతాలమీద ధ్యానసాధనలో ముందుకు సాగుతున్నారు
ఓ కుమారా రేచుంగ్ డార్జే డ్రాంగ్‌పా,
నీవు భారతదేశంనుండి తిరిగి వచ్చావా?
నీవు ప్రయాణంలో అలసిసొలిసి పోయావా?
నీ మెదడు చురుకుగా తయారయ్యిందా, సేదతీరిందా?
పాటలు పాడడానికి నీ స్వరం బాగుందా?
నీగురువు చెప్పిన బోధనలు అభ్యసించి అచరిస్తున్నావా?
ఏ ఉపదేశాలు నీవు కావాలనుకున్నావో అవి నీకు దొరికాయా?
ఇంకా ఇతర బోధనలు ఏమయినా దొరికాయా?
నీవు మంచి పాండిత్యాన్ని మరియు జ్ఞానాన్ని సంపాదించావా?
నీవు నీ గర్వము మరియు అహంకారాలను గుర్తించావా?
ఇంకా ఆలోచనలు మరియు గతకర్మలు నిన్ను ముట్టడిస్తున్నాయా?*

ఈ పాట నీ రాకకు నా స్వాగతగీతం.

గేయం - 54

‘ మాన్ ’ అనే ఊరికి చెందిన ఐదుమంది సన్యాసినులు (యుక్తవయసువారు) మిలారేపా శిష్యులయినారు. ఆయనతో కొంతకాలం సత్సంగం గడిపిన తర్వాత వారు ఆయనను తమ గ్రామానికి ఆహ్వానించారు (వారు తిరిగి వెళ్లానుకున్న గ్రామానికి). వారు మిలారేపాతో ఇలా అన్నారు - “ మహానుభావా! మీ మనసు మారనంత వరకు మీకు ధ్యానసాధన అవసరం లేదు. కావున, మీరు మా లాంటి మానవులందరి కోసం మా గ్రామానికి రండి, దయచేసి మా గ్రామంలోని వారందరికి ధర్మం గురించి బోధించండి. ” అనగా దీనికి సమాధానంగా “ ధ్యానసాధన, అందులో ఉండటం, అదే ఒక మానవసేవ వంటిది. నామనస్సు ఎప్పటికీ మారకున్నా, ఏకాంతంగా ఉండటం, తనలో తాను ఉండటమనేది ఒక యోగికి ఉండవలసిన గొప్ప లక్షణము ” అని ఇలా పాడసాగారు :

నా ధ్యానసాధన ద్వారా
‘ మీ అనుగ్రహం నాపై ఉండి,
నన్ను ధన్యుణ్ణిచేసి విముక్తి కలిగించండి ’ అని ప్రార్థిస్తూ
నేను నాగురువుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.
ధర్మాన్ని అనుసరించే ఓ భాగ్యవంతులైన శిష్యులారా!
నేను గంభీరంగా, ముఖ్యమైన అంశాలు పాడేటపుడు,
జాగ్రత్తగా, శ్రద్ధగా ఏకాగ్రతతో వినండి.

ఎగువ మంచుపర్వత ప్రాంతాంలో తిరుగుతున్న ఆడసింహం,
పైభాగంలో ఉంటూ గర్వంగా, అలా నిలిచి ఉంటుంది,
ఆ ఆడసింహం భయపడదు,
గర్వంగా పర్వత ప్రాంతాలలో తిరుగుతూ ఉంటుంది
అది మంచుపర్వత ప్రాంతాలలో తిరిగే సింహాల తత్వం.

ఈ రెడ్‌రాక్ ప్రాంతంలో తిరుగుతున్న రాబందుల రాణి
తన విశాలమైన రెక్కలతో ఆకాశంలో ఎగురుతూ ఉంటుంది
అది ఎప్పుడూ క్రిందపడిపోతానని భయపడలేదు -
ఆకాశంలో ఎగరడం రాబందుల తత్వం.

మహా సముద్రపు లోతులలో

దాల్ చేపలరాణి అందంగా మెరిసిపోతూ ఉంటుంది
తనకి మునిగి పోతానని భయముండదు -
నీళ్ళలో ఈదడం చేపల తత్వం.

ఓక్ చెట్టు కొమ్మలపై
కోతులు వేగంగా అటూఇటూ ఊగుతూ ఉంటాయి
వాటికి పడిపోతామన్న భయం ఉండదు
అలా ఉండడం ఆ కోతుల తత్వం.

ఆ దట్టమైన అరణ్యంలో ఆకుల నీడలలో
చారలపులి అటూఇటూ తిరుగుతూ, పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది
అది భయంతో కాదు, బెంగతోకాదు -
అది దాని అహంకారాన్ని, పొగరుని వ్యక్తపరుస్తుంది
శక్తివంతమైన పులి యొక్క గొప్పతనం

సింగ పర్వత ప్రాంతపు అడవులలో
మిలారేపా అనే నేను శూన్యస్థితిలో ధ్యానము చేస్తూ ఉంటాను
నాకు అర్థంకాదేమోనన్న భయంతోకాదు
నిరంతర ధ్యానసాధన యోగుల లక్షణం

మహాయోగులు ఎవరైతే నిరంతర ధ్యానసాధనలో గొప్పవారయ్యారో
వారు బాహ్య ప్రపంచంలో ఏదీ ఆశించరు.
ఏకాంతంగా వారు చేసేసాధన, పేరు ప్రఖ్యాతుల కోసం కాదు
అది సహజంగా వారి హృదయంబిలంలో నుండి పుడుతుంది
ఇదే నిజమైన బంధవిముక్తమవ్వడం మరియు త్యజించడం మన్నభావన.

జ్ఞాన సాధనా మార్గాన్ని బోధించే యోగికి గంభీరమైన పట్టు ఉంటుంది
వారు ఎప్పుడూ కొండగుహాలలో తిరుగు తుంటారు
వారు మానవద్వేషులు కాదు, వైభవంతో కాదు
కాని ఏకాగ్రతతో ధ్యానసాధన చేయడం వారి స్వంత ఆసక్తి

నేను నూలు వస్త్రధారిని, చాలా పాటలు పాడాను
నన్ను నేను వినోదింపచేసుకొనుటకు అసంగతులు పాడడంలేదు
ఇదంతా ఇక్కడ సమావేశమైన నమ్మకమైన అనుచరుల కోసం

నా హృదయం నుండి నేను మాట్లాడిన ఈ పదాలు
చాలా సహజంగాను గంభీరంగాను ఉంటాయి.

గేయం - 55

' లిగోర్ షారు ' అనే సన్యాస శిష్యుడు మిలారేపాను ప్రాపంచిక సాంప్రదాయాలను అలవరచు కోవాలని, అలా ఉన్నందువల్ల, గొప్పగా చదువుకున్న వారిని తమవైపుకు ఆకట్టుకోగలమని అభిప్రాయ పడ్డాడు. మిలారేపా ఈ అభిప్రాయాన్ని త్రోసిపుచ్చాడు. తన గురువు అనుజ్ఞల ప్రకారం, ఎల్లప్పుడూ దూరప్రాంతాలలో జీవించమని చెబుతూ, లిగోర్ షారు కొరకు ఇలా పాడసాగారు :

అనువాదకుడైన నా గురువు మార్పాకు వంగి నమస్కరిస్తూ!

ఖ్యాతి అన్నది మారుమ్రోగిన శబ్దంలా నిజంకాదని గ్రహించాను
అన్ని జాగ్రత్తలని మరియు ప్రయత్నాలని విసిరివేశాను
నేను సన్యాస జీవితాన్ని త్రోసిపుచ్చ లేదు.
నాకు ఎంత గౌరవం కలిగి ఉన్నా,
దాంతో నేను ఆనందంగా మరియు తృప్తిగా ఉంటాను.
అన్ని వస్తువులు భ్రాంతి అని తెలుసుకుని,
నేను కలిగి ఉన్న సంపదలను తీసివేసుకున్నాను.
పోరాడి సంపాదించుకున్న సంపదలపట్ల నా వాంఛ అధమం!
నా రాబడి మరియు నా గొప్పదనము ఏదయితే ఉందో,
దాంతో నేను ఆనందంతో మరియు తృప్తితో ఉంటాను.
నా అనుచరులంతా మాయ అని గ్రహించాను,
నాకు మానవ సంబంధాలపై ఎటువంటి సంబంధంలేదు.
నేను ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడకు పయనమవుతాను;
నకిలీ పండితులవలె కాక, వివేకంతో ఉంటాను మరియు అడ్డగించను.
నాకు ఎటువంటి పదవి అంతస్తు ఉన్నా;
దాంతో నేను ఆనందంతో మరియు తృప్తితో ఉంటాను.

నాకు కోరికలు మరియు బాధలు అన్ని సమానమే అని గుర్తించాను
మోహం మరియు ద్వేషం అన్న పాశాలను కత్తిరించాను
నాకు తోడు ఎవరున్నా లేకపోయినా;
నేను ఆనందంతో మరియు తృప్తితో ఉంటాను.

సహజస్థితిని మాటలలో వ్యక్తపరచలేం!
ఏవైనా సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి ఉండటం,
అది కేవలం అమోమయ స్థితిలో మనల్ని ఉంచుకున్నట్టు.
సంకెళ్ళను తెంచుకోవడం తెలిసినవాడికి తెలుస్తుంది
నేను ఏమయినా మరియు నేను ఎక్కడున్నా;
నేను ఆనందంతో మరియు తృప్తితో ఉంటాను.

నా మనస్సులో గొప్ప వెలుగు ఉంది
నా మదిలో ఎన్ని ఆలోచనలు తిరిగినా,
అదేమీ కలుషితమవకుండా ఉండడం నేను చూశాను.
అన్ని కారణాలను మరియు పరిశీలనలను ప్రక్కకు పెడితే
ఏదయితే నేను వింటానో మరియు చెబుతానో
దాంతో నేను ఆనందంతో మరియు తృప్తితో ఉంటాను.

గేయం - 56

రేచుంగ్‌పా భారతదేశానికి తన కుష్ఠువ్యాధిని నయం చేసుకోవడానికి వెళ్ళాడు. అతను వెళ్లబోయేముందు మిలారేపా ధ్యానం చేస్తున్న గుహను మట్టితో మూసివేశాడు. రేచుంగ్‌పా తన వ్యాధిని బాగుచేసుకుని తిరిగి స్థావరానికి వస్తున్నపడు, ఆ పల్లెప్రజలు మిలారేపా యోగి చాలరోజుల నుండి కనిపించడంలేదని చెప్పారు. అపుడు రేచుంగ్‌పా గుహవద్దకు వెళ్ళి ఎటువంటి మార్పులేని (తాను ఏవిధంగా కట్టాడో ఆదే విధంగాఉంది ఆగుహను మూసివేసిన గోడ, ఎటువంటి మార్పులేదు) మట్టిగోడను పడగొట్టాడు, కాని మిలారేపా ఇంకా ధ్యానస్థితిలో ఉన్నాడు. ఆయన రేచుంగ్‌పాను అభినందిస్తూ ఇలా పాడసాగారు :

గొప్పదయగల మా గురువు మార్పాకు పాదాభివందనం చేస్తూ!

నేను నా బంధువర్గాన్ని వదిలేశాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను నా దేశంతో బంధాన్ని విడచిపెట్టాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
ఈ ప్రదేశంతో నాకు ఎలాంటి అనుబంధం లేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను గౌరవ ప్రదమనుకునే ఆలయ అర్చకత్వం అన్నది తీసుకోలేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;

నేను ఇంటికి మరియు సంసారానికి అతుక్కొని లేను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నాకు ఇది వద్దు, అది వద్దు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
గొప్ప ధర్మమనే ఆస్తి ఉంది నా వద్ద,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నాకు ఆస్తుల మీద చింత లేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను ఏ వస్తువయినా పోగొట్టుకుంటానన్న భయంలేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను ఖాళీ అవుతానన్న భయంలేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;

నేను మనసు గురించి అంతా తెలుసుకున్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను నా పోషకులని సంతోషపరచాలన్న పట్టుదల నాకు లేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను బలహీనంగా లేను మరియు అలసిపోను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను ఏదీ తయారు చేయనవసరంలేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను ఎల్లప్పుడూ ధర్మాన్ని ఆచరిస్తాను, చెబుతుంటాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నాకు ఎక్కడికీ వెళ్ళాలన్న కోరికలేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నాకు మృత్యువొస్తుందన్న ఆలోచన వచ్చినా భయంలేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
బందిపోటులు, దోపిడిదారుల, దొంగలు నన్ను పీడించరు,
అందువల్ల నేను ఎల్లవేళలా ఆనందంగా ఉన్నాను;
ధర్మాచరణలో ఉన్న నియమాలన్నింటినీ నేను పాటించాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
చెడుకర్మలు చేయడం మానుకున్నాను, పాపాలని వదిలేశాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;

యోగ్యతా మార్గాలలో నేను నడుస్తున్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను ద్వేషం మరియు హానిచేయడం వద్దనుండి విడాకులు తీసుకున్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను గర్వము మరియు అసూయలను పోగొట్టుకున్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
భౌతిక ప్రపంచంలోని ఎనిమిది సరికానిపవనాలను[1] సరైన అర్థం చేసుకున్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
ప్రశాంతమై మరియు సమస్థితిలో నేను ఉన్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
మనస్సును మనస్సుతో గమనిస్తున్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నాకు ఆశ మరియు భయంలేదు,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
ఎటువంటి కాంతి గోళమును[2] అతుక్కొని లేను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
అనంత విశ్వంలో అంతా విస్తరించి ఉన్న జ్ఞానమై ఉన్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను సమస్థితిలో అపారమైన సహజస్థితిలోఉన్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;
నేను ఆరు చైతన్య స్థితులు[3] వాటి సహజ స్థితిని చేరి ఉన్న స్థితిలో ఉన్నాను,
అందువల్ల నేను ఆనందంగా ఉన్నాను;

నేను ఐదు ప్రకాశవంతమైన ద్వారాలు[4] కలిసి,
ఒక్కటైన ఆనందంలో ఉన్నాను;
వచ్చి పోయే మనస్సును ఆపినందువల్ల,
నేను ఆనందంంగా ఉన్నాను;
నేను అమితమైన సంతోషంలో మరియు ఆనందంలో ఉన్నాను!

---

1. ఎనిమిది సరికాని పవనాలు : అభ్యుదయము, క్షీణించు, అవమానము, గౌరవము, పొగడ్త, ఆక్షేపించు, బాధ, ఆనందము.

2. కాంతిగోళం : చూడటాని కాంతివంగంగా భ్రమగొలిపే భౌతికమైన భూమి

3. ఆరు చైతన్య స్థితులు : కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక, చర్మము మరియు మనస్సుకు సంబంధించిన ఎరుక.

4. ఐదు ప్రకాశవంతమైన ద్వారాలు : పంచేంద్రియాలకు సంభందిచిన అడ్డంకులు.

ఇది చాలా ఉల్లాసంతో కూడిన పాట,
ఈ పాటతో నాగురువుకు మరియు త్రిరాత్నాలకు,
కృతజ్ఞత తెలుపుకుంటున్నాను;
ఇక నాకు ఏ సంతోషము అవసరంలేదు;

బుద్ధుడు మరియు గురువుల దయవల్ల,
అన్నవస్త్రాలు నా పోషకులవల్ల అమరుతున్నాయి.
చెడు అలవాట్లు మరియు పాపపు పనులు లేవు నాకు,
నేను మరణసమయాన కూడా ఆనందంగా ఉంటాను,
అన్ని మంచి పనులతో మరియు సుగుణాలతో,
నేను జీవించినంత కాలమూ ఆనందంతో ఉంటాను.
యోగత్వాన్ని అనుభవిస్తూ నేను నిజంగా చాలా ఆనందంగా ఉన్నాను.
కాని రేచుంగ్‌పా! నీవు ఎలా ఉన్నావు? నీ కోరిక నెరవేరిందా?

<u>గేయం - 57</u>

ఒక నేపాలు దేశపు రాజప్రతినిధి , మొట్టమొదటిసారి మిలారేపాను కలిసాడు. ఆ రాజప్రతినిధి మిలారేపావద్దఉన్న అతని వస్తువులుచూసి ఆశ్చర్యంతో ఆవాక్కయ్యాడు. ఆయనను తీవ్రంగా విమర్శిస్తూ ఇలా అడిగాడు - " మీరు మంచి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోకపోతే జీవించడం చాలాకష్టం అని మీకు తెలియాదా? మీకు ఉండాల్సిన వస్తువులన్నింటినీ అలా నిషేధిచడం అవసరమా? " - దీనికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా సమాధానం ఇచ్చారు. "నేను ఒక టిబెట్ యోగిని! మిలారేపాను, ఏ వస్తువులు లేవు (సంభంధించనివి) అంటే ' బాధలు లేవు ' అని అర్థం. ఇపుడు నా పాటను వినండి " :

నేను నా పవిత్రమైన నా గురువు లందరికి నమస్కరిస్తున్నాను.

నన్ను మిలారేపా అంటారు.
ఏవో సంపదలు కూడబెట్టు కోవాలన్న కోరిక లేదు.
అందువలన నేను డబ్బు చేసుకోలేదు.
మొదట నేను బాధ పడలేదు,
ఎందుకంటే అది (డబ్బు) నేను చేసుకోలేదు.
చివరకు కూడా నేను బాధ పడను,
ఎందుకంటే నేను దాన్ని దాచుకోలేదు.
సంపదలు నావద్ద లేకుండా ఉండడం

చాలామంచిది మరియు ఆనందంతో ఉన్నాను.

తోటివారితో బంధు మిత్రులతో బంధంతో లేదు,
నేను వారి సహచర్యంలో ఆప్యాతను కోరను,
నేను బాధపడను, ఎందుకంటే మనసులో పెట్టుకుని వ్రేలాడను.
తర్వాత ఏ తగవుల నుండి, నేను బాధపడను.
నేను చివరకు కూడా విడిపోతున్నామని బాధపడను,
సహచరులతో బంధాలు ఉండేదానికన్నా ఇది చాలా మేలుకదా!

నాకు పొగరు మరియు అహం లేదు,
నేను పేరు ప్రతిష్టలు కోసం చూడను.
మొదట నేను బాధపడను, ఎందుకంటే అవి కావాలని లేదు;
తర్వాత కూడా బాధపడను ఎందుకంటే అట్టిపెట్టుకోవాలనుకోను;
చివరకు కూడానేను బాధపడను, అవి పోతాయని భయంలేదు;
పేరు ప్రతిష్టలు ఉండే దానికన్నా లేకుండా ఉండడం చాలామేలు

నాకు ఏ ప్రదేశమన్నా కోరిక లేదు,
అందువల్ల ఇక్కడుండాలి, అక్కడుండాలి అని కోరుకోను;
మొదట నేను బాధపడను, నాఇల్లు రక్షణ కోసం చింతించను;
తర్వాత కూడా బాధపడను, దాని కోసం బలీయమైన కోరిక లేదు;
అంతము కాలంలో దానిని కాపాడు కోవాలన్న ఆతురత లేదు;
ఇల్లు మరియు పొలము లేకుండా ఉండటమన్నది చాలా ఉత్తమం.

గేయం - 58

'డ్రిన్' అన్నప్రాంతం నుండి వచ్చిన కొంతమంది పోషకులు పద్ధతిగా లేని మిలారేపా ప్రవర్తనకు వారు అవమానంగా బాధపడ్డారు. దీనికి సమధానంగా ఆయన ఈ పాట పాడారు :

నేను పలుచోట్ల చాలాకాలంగా తిరుగుతున్నందువల్ల,
నేను నా జన్మస్థలాన్ని మరచిపోయాను.

నేను ఈ పవిత్రమైన యోగత్వంతో కూడి ఉన్నప్పటినుండి,
నా బంధు మిత్రులందరిని మరచి పోయాను.
చాలా కాలం నుండి బుద్ధుని బోధనలను బోధిస్తున్నందువల్ల,

*నేను ప్రాపంచిక వ్యవహారాలను మరచిపోయాను.
చాలా కాలంనుండి ఆశ్రమాలలో ఉంటున్నందువల్ల,
నా వినోదాలన్నింటని మరచిపోయాను.
చాలా రోజులనుండి కోతుల ఆటలు గెంతులు చూడడంవల్ల,
గొర్రెలు, మేకల మరియు పశువుల గురించి మరచి పోయాను.
ఎప్పటినండో ఈ చెకుముకి రాళ్ళు ఉపయోగించడం వల్ల,
ఇంటిలో వినిపించే శబ్దాలు మరిచి పోయాను.
చాలాకాలం వంటిరిగా ఉన్న నాకు యజమాని లేడు, సేవకుడు లేడు,
నేను మర్యాదలను మరచిపోయాను.
నేను ఇష్టం వచ్చినట్టుగా ఉంటాను,
అందువల్ల నేను భౌతికజీవితపు సిగ్గుఎగ్గులను మరచి పోయాను.
ఎప్పుడూ నామనస్సుకు నచ్చినట్టు ఉండటానికి అలవాటు పడటం వల్ల,
అందువల్ల, నేను ఎలా దాచుకోవడమన్నది మరచి పోయాను.
చాలా కాలంగా నాలో ధ్యానాగ్ని[1] ఉండడం వల్ల,
ఆవేడివల్ల నేను బట్టలు ధరించడం మరిచిపోయాను.*

*చాలాకాలంగా విభేధాలు లేని జ్ఞానాన్ని సాధన చేయడంవల్ల,
నేను పరిపరివిధాలయన ఆలోచనలను మరిచిపోయాను.
నేను ఇంద్రియబేధం[2] మరచి పోయాను,
అందువల్ల నాకు అనవసర ఆలోచనలు రావు.
ఈ పన్నెండింటిని మరిచి వదిలేశారు,
ఈస్థితిని ఈయోగి మీకు బోధించాడు
ఓ ప్రియమైన పోషకులారా! మీరు ఇవన్నీ పాటించడంలేదా?
నేను ద్వంద్వమనే బంధాన్ని ఏకంచేశాను
నేను ఇపుడు మీ పద్దతులను ఆచరించాల్సిన అవసరమేముంది!
నాకు బుద్ధధర్మము దానంతట అదే అలవోకగా వస్తుంది.*

*భౌతిక ప్రపంచంలో ఉండేమీకు, ధర్మాన్ని ఆచరించాలంటే చాలా కష్టం
నాకు నచ్చినట్టుగా నేను జీవిస్తాను,
ఆనవసరమైనవాటి గురించి నేను అలోచన చెయ్యను
మీరందరూ అనేకునే ‘ సిగ్గు ’ దాచడాన్ని మరియు మోసాన్ని*

---

1. ధానాగ్ని : ధ్యానం చేస్తున్నపుడు శరీరంలో పుట్టేవేడి.
2. ఇంద్రియబేధం : పంచేంద్రియాలకు మనసుకు ఉన్న భేధం

తెలియజేస్తుంది, నాకు నటించడం రాదు.

గేయం - 59

ఒకసారి పోషకులంతా గుమికూడి ఉన్నపుడు, అందులోంచి ఒక యువకుడు మిలరేపాను ఇలా అడిగాడు - " మేము మీ వద్దకు బోధనల కొరకు రావాలని అనుకుంటున్నాము. మీరు దయచేసి మీ ఆలయం ఎక్కడ ఉంది? మీ బాగోగులు ఎవరు చూస్తారు? తెలియ జేయండి " అని అడుగగా దీనికి సమాధానంగా మిలారేపా ఇలా పాడసాగారు :

నా ఆలయం మానవులు తిరగని ఆశ్రమము,
స్త్రీ పురుషులందరు నా పోషకులు, వారు ప్రతిచోట ఉన్నారు.
నేను ఎక్కడికి వెళ్ళాలో, ఎక్కడ ఉండాలో ఎవ్వరూ చెప్పరు.
ఏ మానవుడు సంచరించని గుహలో,
యోగినైన నేను అక్కడ ఉంటూ కనబడతాను.
నేను మోసుకుని పోయేది (నా ప్రయాణంలో)
నా గురువు చెప్పిన బోధనలు మాత్రమే
అవి పక్షి ఈకలకన్నా తేలికయినవి;
నేను నా భుజస్కందాలపై పెట్టుకు తిరగుతాను;
అవి బంగారులాగా చేతిలో ఇముడుతాయి,
నేను వాటిని ఎక్కడకావాలంటే అక్కడ దాయగలను,
రాజభవనం కన్నా ఎంతో ధృడమైనవి,
ఎంతటి ఆపత్కాలంలోనైన ధృడంగా ఉండగలవు.
మాడు శీతాకాలాలో నేను సంతొషంగా హాయిగా అడవులలో తిరుగుతాను;
మూడు వేసవికాలాలో నేను ఈ మంచుపర్వతాలపై అనందంగా ఉండగలను;
మూడు హేమంత ఋతువులలో చిత్తడినేలలో ఆనందంగా ఉండగలను;
మూడు శిశిర ఋతువులలో నేను ఆనందంగా బిక్షకోసం తిరుగగలను;
మా గురువుగారు బోధించిన బోధనలతో,
నా మనస్సు ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుంది;
నేపాలు దేశపు నూలు వస్త్రాలు ధరించడం వల్ల,
నా శరీరం ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటుంది.
నేను అన్నింటిని సంపాదించుకున్నదుకు,
అన్ని నావద్ద ఉన్నందుకు నాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

గేయం - 60

'న్యానాన్' పోషకులు వారివద్ద శాశ్వతంగా ఉండిపొమ్మని వేడుకున్నారు. "నేను ఇక్కడ చాలాకాలం ఉండలేను. మీరందరూ మంచి ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని దీవిస్తున్నాను. మనం ఒక శుభప్రదమైన సమయంలో ధర్మంకోసం పాటుపడుతూ మనమందరం మరొకసారి కలవాలని ఉందినాకు " అని ఇలా పాడుతున్నారు :

విశాలమైన నీలిఆకాశంలో సూర్యచంద్రలు తిరుగుతున్నారు
వారి స్థితిగతులు కాలమానం మార్పులను సూచిస్తూ ఉంది
ఓ నీలి ఆకాశమా! నీకు మంచి ఆరోగ్యం మరియు అదృష్టము కలుగుగాక
నేను సూర్య చంద్రులలాగా, నా సంతోషం కోసం,
నేను నాలుగు ఖండాలు[1] తిరిగి వస్తాను.

పర్వత శిఖరాగ్రంపై ఒక గొప్పరాయి ఉంది,
దానిపై పక్షులరాజైన గ్రద్ద
గింగిరాలు కొడుతూ తిరుగుతుంటుంది తరచుగా
రాయి మరియు గ్రద్దల సమావేశం, మరియు ఎడబాటు
కాలం మార్పును తెలుపుతుంది
ఓ ప్రియమైన రాయి! బాగా ఆరోగ్యంగా ఉండు
సువిశాలమైన ఆనందాకాశంలోకి గ్రద్ద ఎగిరి పోతుంది
మెరుపులు ఏవీ నిన్ను తాకకుండుగాక
నన్ను ఏ వలలు బంధించకుండుగాక
గొప్ప అభివృద్ధితో మరియు వరాలతో,
ధర్మ ప్రేరేపణతో మనం త్వరలో కలుసుకుంటాం.

త్సాంగ్ నది లోపల, బంగారురంగు కళ్ళుగల చేపలు ఈదుతున్నాయి
వాటి కలయిక మరియు ఎడబాటు, కాలం మార్పును తెలుపుతుంది
ఓ ప్రవాహమా! బాగా ఆరోగ్యంగా ఉండు,
నేను, చేపలాగా, గంగానదిలోకి వినోదం కోసం పోతున్నాను.
నీటిని మళ్ళించేవారు, నిన్ను ఎండిపోవునట్టుగా చేయకుండుగాక,
చేపలు పట్టేవారి వలలో నేను చిక్కకుండుగాక,
గొప్ప అభివృద్ధితో మరియు వరాలతో,

---

1. నాలుగుఖండాలు : భూమి, నీరు, అగ్ని మరియు గాలి అనునవి నాలుగు ఖండములు

ధర్మ ప్రేరేపణతో మనం త్వరలో కలుసుకుంటాం.

అందమైన తోటలో పూసిన పూవు, దాని పరివేషము
దాని చుట్టూ తిరిగే పర్షియా తుమ్మెద,
వాటి కలయిక మరియు ఎడబాటు, కాలం మార్పును తెలుపుతుంది.
ఒ ప్రియమైన సుమమా! బాగా ఆరోగ్యంగా ఉండు
నేను వికసిస్తున్న అనందంతో గంగానదిలా చూస్తూ ఉంటాను,
వడగళ్లు నీమీద పడకుండుగాక,
బలమైన గాలులు వీచి నేను పడిపోకుండా ఉండుగాక
గొప్ప అభివృద్ధితో మరియు వరాలతో,
ధర్మ ప్రేరేపణతో మనం త్వరలో కలుసుకుంటాం.

చుట్టూ తిరిగే మిలారేపా అనునేను
న్యానాన్‌కు చెందిన విశ్వాసముగల పోషకులు,
వారి కలయిక మరియు ఎడబాటు, కాలం మార్పును తెలుపుతుంది,
ఓ ప్రియమైన పోషకులారా మంచి ఆయురారోగ్యాలతో ఉండండి!
నేను నా వినోదం కోసం అలాదూరంగా పర్వతాల మీద తిరిగి వస్తాను
యోగినైన నేను ఇంకా అభివృద్ధిచెంది వస్తాను
నా పోషకులైన మీరంతా దీర్ఘాయుష్షుతో జీవించండి,
గొప్ప అభివృద్ధితో మరియు వరాలతో,
ధర్మ ప్రేరేపణతో మనం త్వరలో కలుసుకుంటాం.

❄❄❄❄❄